






Achtsamkeitsübung: Lass dein Licht leuchten

Achtsamkeit bedeutet, im Hier und Jetzt zu sein und bewusst auf die eigenen Gedanken und Gefühle zu achten. Sie hilft dir, Stress zu reduzieren und dich geborgen zu fühlen. Du konzentrierst dich also ganz auf dich selbst und spürst, was dir dein Körper sagen will.



Lass dir von einer erwachsenen Person eine Kerze anzünden und stelle sie eine Armlänge von dir entfernt auf. Beobachte das Tänzeln der Flamme. Bewegt sie sich, wenn du etwas fester ausatmest? Ist sie gelb, orange oder vielleicht doch blau? Betrachte sie so lange, bis du völlig ruhig und entspannt bist und dein Licht in dir spüren kannst.



Spüre, dass du genau so richtig, gut und gewollt bist, wie du bist! Du bist das Licht und wundervoll!



Kannst du Form und Farbe der Flamme beschreiben?
