

# Meditation Eindringen-Durchdringen

---

The printable version is no longer supported and may have rendering errors. Please update your browser bookmarks and please use the default browser print function instead.

## Meditation Eindringen-Durchdringen

Art der Methode	Programmidee
Stufe	GuSp
Schwerpunkt	Spirituelles Leben
Schlagwörter	Meditation
Gruppengröße	Kleingruppe
Vorbereitungsaufwand	
Dauer	20 Minuten
Ort	drinnen, draußen
Autor*in	Lo Hufnagl und Andreas Furm
Status	Entwurf
Letzte Änderung	am 3. 10. 2022 von GeraldS.
Export	PDF



## Inhaltsverzeichnis

---

Kurzbeschreibung

Material

Detailbeschreibung

Beschreibung

Bemerkungen

## Kurzbeschreibung

---

## Material

---

## **Detailbeschreibung**

---

**Meditation - Stilleübung "Eindringen-Durchdringen"** ist eine Meditationsmethode.

## **Beschreibung**

---

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis am Boden. Die LeiterIn nimmt ein trockenes Tuch und befühlt es mit den Händen, dem Gesicht... Dann gibt sie es in der Runde weiter. Die LeiterIn stellt eine Schüssel mit Wasser in die Kreismitte auf das Tuch. Sie legt das Tuch behutsam in das Wasser. Die TeilnehmerInnen sehen, wie das Wasser in das Tuch eindringt. Die Farbe des Tuches verändert sich, das Tuch wird schwerer, es versinkt. Jede/r TeilnehmerIn darf das mit Wasser durchtränkte Tuch hochhalten und die Schwere und Nässe verspüren. (Zur Vertiefung regt die LeiterIn an, einzeln mit den Händen zu zeigen und zu spielen, wie das Wasser in das Tuch eindringt.)

## **Bemerkungen**

---

Braucht ruhige, besinnliche Atmosphäre.