

Meditation mit Wasser

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 mit Wasser

Art der Methode	Programmidee
Stufe	GuSp
Schwerpunkt	Spirituelles Leben
Schlagwörter	Meditation
Gruppengröße	Kleingruppe
Vorbereitungsaufwand	
Dauer	15 Minuten
Ort	drinnen
Autor*in	Lo Hufnagl und Andreas Furm
Status	Entwurf
Letzte Änderung	am 3. 10. 2022 von GeraldS.
Export	PDF



Inhaltsverzeichnis

Kurzbeschreibung
Material
Detailbeschreibung
Ziel
Beschreibung
Bemerkungen

Kurzbeschreibung

Material

Detailbeschreibung

Meditation - Stilleübung "Wasser beobachten und spüren" ist eine

Meditationsmethode.

Ziel

Still werden, bewusstes Wahrnehmen

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis am Boden. Die LeiterIn stellt eine Wasserschüssel in den Kreis. Alle TeilnehmerInnen blicken auf das Wasser und warten bis es ganz ruhig ist. Wenn sich das Wasser nicht mehr bewegt schließt jeder die Augen (unterschiedliche Wahrnehmung möglich!). Nun geht die LeiterIn im Kreis herum und tropft jedem einen Wassertropfen auf die Hand (Das muss bereits zu Beginn der Übung angekündigt werden). Wer etwas spürt darf die Augen wieder öffnen

Bemerkungen

Braucht ruhige, besinnliche Atmosphäre.