

Stilleübungen für die Sek.1.

Beitrag von „Dr EGG“ vom 19. Mai 2004 23:49

Hallo, Nofrotete, nimm doch dieses klassische Horchen-Spiel: Augen zu, auf alle Geräusche achten lassen, aufzählen lassen.

Steinmeditation: Jeder nimmt einen Trommelstein, Kiesel und meditiert über dem Stein, beschreibt ihn.

Roulettegeräusch in der Mitte eines Sitzkreises (Murmel, Kreisel in Schale), zuhören, bis gar nichts mehr zu hören ist und dann noch 60/120/180 Sek. länger still sein.