

# Welche Rituale benutzt ihr in der Grundschule um die Klasse leise zu bekommen ?

Beitrag von „CDL“ vom 14. November 2023 10:03

## [Zitat von Conni](#)

Bei Erwachsenen schreibst du "Gongmeditation" ran und nimmst Geld dafür. (Also zumindest in Berlin:)

Genial. Ich bestehe allerdings darauf, während der Meditation **Meditation** 45min an einer Erdbeere achtsam nuckeln zu dürfen, sonst wirkt die Meditation einfach nicht. Bitte in der Ausschreibung deiner Fortbildung unbedingt mit bedenken. 😁