

## Vier Elemente-Meditation

Beschreibung der geeigneten Zielgruppe	Erwachsene
Min. und max. Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Materialien	/
Text/Gedicht/Musik	/
Anforderungen	einfach
Methode	Meditation, sitzend, knieend
Fokus der Übung	Innere Bilder erzeugen
Kompetenzerwerb	Stille erfahren, in den Körper spüren
Übungsablauf	<p>Bequeme Sitzhaltung einnehmen.          Augen schließen. Atmung bewusst machen.          Schultern entspannen, Kiefer locker und Stirn entrunzeln.          Langsam eine Qualität nach der anderen ansagen. Genug Zeit geben. Dazu sagen, dass es nicht der ganze Körper sein muss, sondern auch Stellen im Körper sein können, wo das eine oder andere erlebt wird.  <i>Ich spüre im Körper das Wässrige.</i>  <i>Ich spüre im Körper das Feste.</i>  <i>Ich spüre im Körper Wärme.</i>  <i>Ich spüre im Körper das Luftige.</i>  <i>Ich versuche alle vier Qualitäten zusammen zu spüren.</i>  <i>Weiter atmen, gut zur Ruhe kommen, jeden Ort bewusst aufsuchen und auch wahrnehmen, was mir leichter gelingt als anderes.</i>  <i>Langsam die Übung verlassen und die Hände vor der Brust reiben, dem Körper wieder wache Energie zuführen.</i>  <i>Dann die Augen öffnen.</i></p>
Kontakt	s.zausch@inclusivesocial.org