

## Bewusstsein für die Gegenwart

- 1) Lege eine Hand (oder beide Hände) auf den Nabel, fühle deinen Atem.
- 2) Zwei Atemzüge lang achte darauf, was du siehst; nimm das passiv auf.
- 3) Dann achte zwei Atemzüge lang darauf, was du hörst.
- 4) Dann achte zwei Atemzüge lang darauf, was du fühlst.
- 5) Wiederhole Schritte 2-4 mit je einem Atemzug.
- 6) Dann erlebe einige (oder viele) Atemzüge lang alle Sinne auf einmal.