

Reflexionsfragen I

Dem Atem Raum geben

Stelle dir nach der Atemraum-Meditation diese Fragen und beantworte sie ganz spontan, ohne langes Nachdenken – es ist allein deine Wahrnehmung, und die liegt jenseits von richtig und falsch. Daher schreibe einfach drauflos:

Wo konntest du den Atem am intensivsten wahrnehmen?

Welche Körperempfindung hat der Atem verursacht?

Gab es Gedanken, die immer wieder auftauchten?

Konntest du Gefühle wahrnehmen?

Wie fühlst du dich jetzt – nach der kleinen Übung?

