

Meditation Eindringen-Durchdringen – PIK8

URL: http://www.pik8.at/wiki/Meditation_Eindringen-Durchdringen/

Archiviert am: 2025-09-19 21:54:55

Meditation - Stilleübung
"Eindringen-Durchdringen" ist eine Meditationsmethode.

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis am Boden. Die LeiterIn nimmt ein trockenes Tuch und befühlt es mit den Händen, dem Gesicht... Dann gibt sie es in der Runde weiter.

Die LeiterIn stellt eine Schüssel mit Wasser in die Kreismitte auf das Tuch. Sie legt das Tuch behutsam in das Wasser. Die TeilnehmerInnen sehen, wie das Wasser in das Tuch eindringt. Die Farbe des Tuches verändert sich, das Tuch wird schwerer, es versinkt. Jede/r TeilnehmerIn darf das mit Wasser durchtränkte Tuch hochhalten und die Schwere und Nässe verspüren.

(Zur Vertiefung regt die LeiterIn an, einzeln mit den Händen zu zeigen und zu spielen, wie das Wasser in das Tuch eindringt.)

Bemerkungen

Braucht ruhige, besinnliche Atmosphäre.



Diesem Artikel fehlt noch ein aussagekräftiges **Foto**. Wenn du der PIK8 ein Foto zur Verfügung stellen möchtest, kannst du das unter [Spezial:Hochladen](#) auf den Server laden. Bitte beachte dabei jedoch die Urheberrechte und lade nur selber gemacht Fotos hoch! Weitere Informationen findest du unter [Pik8:Fotos](#).

Meditation Eindringen-Durchdringen

Art: Programmidee

Ziel:

Inhalt:

Teilnehmer: 8

Leiter:

Ort: Egal

Material: eine Schüssel mit Wasser
ein trockenes Tuch

Dauer: 20 Minuten

Vorbereitung:

