

Meditation mit Wasser – PIK8

URL: http://www.pik8.at/wiki/Meditation_mit_Wasser/

Archiviert am: 2025-09-19 21:55:02

Meditation - Stilleübung
"Wasser beobachten und
spüren" ist eine
Meditationsmethode.

Ziel

Still werden, bewusstes
Wahrnehmen

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis am Boden. Die LeiterIn stellt eine Wasserschüssel in den Kreis. Alle TeilnehmerInnen blicken auf das Wasser und warten bis es ganz ruhig ist. Wenn sich das Wasser nicht mehr bewegt schließt jeder die Augen (unterschiedliche Wahrnehmung möglich!).

Nun geht die LeiterIn im Kreis herum und tropft jedem einen Wassertropfen auf die Hand (Das muss bereits zu Beginn der Übung angekündigt werden). Wer etwas spürt darf die Augen wieder öffnen

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](#).

Autoren: Lo Hufnagl und Andreas Furm