

Meditation Wasser schöpfen und trinken – PIK8

URL: http://www.pik8.at/wiki/Meditation_Wasser_sch%C3%B6pfen_und_trinken/

Archiviert am: 2025-09-19 21:55:15

Meditation - Stilleübung
"Wasser schöpfen und trinken"
ist eine Meditationsmethode.

Beschreibung

Die TeilnehmerInnen sitzen im Kreis am Boden. Die LeiterIn stellt eine Schüssel mit Wasser in die Kreismitte auf das Tuch.

Jede/r TeilnehmerIn soll seine Hände zur Schale/Schüssel formen und versuchen mit dieser Händeschüssel Wasser zu schöpfen, sie mit Wasser ganz zu füllen und das Wasser einen Augenblick zu halten, bevor sie/er das Wasser wieder zurückfließen lässt.

In der nächsten Runde versucht jede/r TeilnehmerIn das geschöpfte Wasser zu trinken. Statt dessen oder als Erweiterung in einer nächsten Runde kann auch jede/r TeilnehmerIn mit dem Schöpfer Wasser in das Trinkgefäß schöpfen und trinken oder sie einer/m anderen/m TeilnehmerIn zum Trinken bringen.

Meditation Wasser schöpfen und trinken

Art: Programmidee

Ziel:

Inhalt:

Teilnehmer: 8

Leiter:

Ort: Egal

Material: eine Schüssel mit Wasser
eventuell ein Schöpfer und ein Trinkgefäß

Dauer: 20 Minuten

Vorbereitung:

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](#).

