

Meditation – Karneval



Karneval oder Fasching (vorher festlegen)

Atme tief ein und aus. Schließe die Augen, wenn du magst.
Es ist Karneval. Du liebst es, dich zu verkleiden. Dieses Jahr hast du dir etwas ganz Besonderes überlegt, wie du aussehen möchtest und in welche Rolle du schlüpfst. Du bist richtig glücklich, wie dein Kostüm aussieht. Stelle dir dein Kostüm gut vor und schau dir alle Einzelheiten an.

Welche Farben hat es?

Wie fühlt sich der Stoff an?

Hast du auch Etwas auf dem Kopf oder eine Maske im Gesicht?

Bist du vielleicht auch geschminkt?

Wie fühlst du dich jetzt in deiner neuen Rolle?

Hast du auch Superkräfte? Welche sind es?

Stelle dir dich jetzt ganz genau in deinem neuen Kostüm vor.

Was genau erlebst du?

...

Komme nun langsam zurück von deiner Reise, ziehe dich wieder um, öffne langsam deine Augen und nimm den Raum wahr.

Wenn du magst, kannst du dich in deinem Kostüm malen oder was du erlebt hast.

