IMPULS | Impuls

I 19 Kleines Experiment zur intensiven Wahrnehmung (Rosenmeditation)

Impulsbeschreibung:

Rosenmeditation

Nehmt euch eine Rose und schaut sie euch bewusst und intensiv an. Betrachtet nur die Rose, sonst nichts. Lasst euch von nichts anderem ablenken, es gibt im Augenblick nur diese Blume. Achtet auf das Grün der Blätter, den Stil, die Blüte mit ihren Farben und ihrer Form. Fühlt die samtenen Blütenblätter. Riecht den Duft. Nehmt alles ganz genau wahr und entdeckt die Besonderheiten eurer Rose, das, was an ihr einzigartig ist. Genießt ihre Schönheit.

Welche Erfahrungen macht ihr?

Dann nehmt euch 1o Minuten Zeit für einen Austausch. Welche Besonderheiten habt ihr an eurer Rose entdeckt?

Kommt dabei auch ins Gespräch über die Aussage von Antoine de Saint Exupery: „Man sieht nur mit dem Herzen gut, das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar."

Mehr Spiele, Impulse und Methoden: https://www.jgcl-regionwest.de/spielebank/

Am Fort Gonsenheim 54, 55122 Mainz | Tel.: 06131/253-625 | E-Mail: rl@jgcl-regionwest.de Webseite: www.jgcl-regionwest.de | Bank: Pax Bank eG. Mainz IBAN: DE59 3706 0193 4004 7750 10