

5-4-3-2-1-Methode



5

NENNE 5 DINGE, DIE DU JETZT SEHEN KANNST.

Du musst sie nicht laut aussprechen. Konzentriere dich auf jedes einzelne dieser fünf Dinge. Fünf Dinge, die du sehen kannst.



4

NENNE 4 DINGE, DIE DU JETZT BERÜHREN KANNST.

Das kann der Boden unter deinen Füßen sein, eine Decke, deine Kleidung, dein Arm, deine Hand, Konzentriere dich auf jedes einzelne dieser vier Dinge. Berühre sie, während du sie nennst.



3

NENNE 3 DINGE, DIE DU JETZT HÖREN KANNST.

Vielleicht ist es Vogelgesang, ein Auto, der Wind oder dein Computer. Es kann genauso deine Stimme sein. Konzentriere dich auf jedes einzelne dieser drei Dinge.



2

NENNE 2 DINGE, DIE DU JETZT RIECHEN KANNST.

Frische Luft, oder auch Smog, dein Parfum, dein Schweiß. Konzentriere dich einzeln auf jedes dieser zwei Dinge und nimm ihren Geruch auf.



1

NENNE 1 DING, DAS DU JETZT SCHMECKEN KANNST.

Das ist der Geschmack deines eigenen Mundes. Konzentriere dich darauf. Finde heraus, wie er schmeckt oder versuche irgendein anderes Objekt in deiner Nähe – dein Haar, deine Haut.

YOGARAUM MORGENTHAL

Sandra Morgenthal

☎ 0160 92 650 727

✉ sandra@yoga-morgenthal.com

🌐 www.yoga-morgenthal.com

📱 @yoga.morgenthal

Quelle Uni-Graz.at



MACH YOGA MIT MIR!