

Achtsamkeits-Hand

- Wähle 5 Samen der 8SAMKEIT vom Vortrag von Johannes Warth aus und verteile sie auf die fünf Finger der unten abgebildeten Hand.
- Schreibe in jeden Finger/Samen, Gedanken und Ideen, die dir dazu einfallen.
- In die Handinnenfläche, schreibst du einen positiv formulierten Satz über dich oder ein konkretes (positiv formuliertes Ziel) für deine Zukunft.
- Du kannst die Hand auch noch mit Farben, Fotos,... gestalten.
- Hänge die Hand dort auf, wo du sie jeden Tag morgens sehen kannst!

