



Hör mal hin:

Egal ob im Zimmer, am Balkon, im Garten oder beim Spazieren, mache es dir im Stehen oder Sitzen gemütlich und atme einmal tief ein und aus.

Schließe die Augen und konzentriere dich nun mindestens 30 Sekunden auf alles, was du hörst.

Welche Geräusche nimmst du nun wahr? Das Ticken einer Uhr, den Geschirrspüler, ein vorbeifahrendes Auto, Vogelgezwitscher, deinen eigenen Atem

...und jetzt lass deiner Fantasie freien Lauf und male...

