

D I E M A G I E
D E S
W A S S E R





LEBST DU AUF DEM LAND, DANN GEH IN
DIE NATUR, SETZE DICH AN EINEN BACH
ODER FLUSS UND BEOBACHTE IHN
EINFACH EINIGE MINUTEN LANG. ALLEIN
DAS IST BEREITS EINE ART MEDITATION,
DIE DEN GEIST UND DIE GEDANKEN
BERUHIGT.



LEBST DU IN DER STADT, DANN SUCH DIR
DEN NÄCHSTEN PARK MIT EINEM
BRUNNEN ODER SCHAFFE DIR EINEN
ZIMMERBRUNNEN AN. DIESE GIBT ES
BEREITS FÜR GANZ WENIG GELD ZU
KAUFEN. NIMM DIR BEWUSST EINIGE
MINUTEN PRO TAG, AN DENEN DU DAS
WASSER BEOBACHTEST UND DEM
GERÄUSCH ZUHÖRST.



HÖRE DIR WASSERGERÄUSCHE AUF
YOUTUBE AN, EINFACH IM HINTERGRUND,
WÄHREND DU ZUM BEISPIEL DIE
HAUSARBEIT MACHST. BEISPIELE FINDEST
DU HIER.



WENN DU DAS NÄCHSTE MAL IM
SCHWIMMBAD, SEE ODER MEER BADEN
ODER SCHWIMMEN GEHST: LEG DICH
EINFACH MIT DEM RÜCKEN INS WASSER
UND LASS DICH TREIBEN. VIELLEICHT
KANNST DU SOGAR DIE AUGEN
SCHLIESSEN. SPÜRE BEWUSST, WIE DAS
WASSER DEINEN KÖRPER UMSPIELT.



NIMM DIR DAS NÄCHSTE MAL UNTER DER
DUSCHE BEWUSST EINEN AUGENBLICK
ZEIT UM WAHRZUNEHMEN, WIE DAS
WASSER DEINE HAUT BERÜHRT UND HÖRE
DEM WASSERGERÄUSCH ZU. SCHLIESSE
AM BESTEN DIE AUGEN. STATT EINFACH
SCHNELL ZU DUSCHEN, UM DICH SAUBER
ZU KRIEGEN - GENIESSE ES! DAS MUSS
NICHT LÄNGER DAUERN ALS SONST. NUR
DIE WAHRNEHMUNG IST EINE ANDERE.