

MACHE DIR DEIN  
FAMILIENLEBEN ZUR



HERZSACHE

AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG



DAS MEDITATIONSRAD



IMMER WIEDER WERDE ICH NACH EINER UNTERSTÜTZUNG FÜR DIE MEDITATION MIT KINDERN GEFRAGT. DAS HERZSACHE FREEBIE FÜR DEN JUNI BIETET DIR EINE WUNDERBARE LÖSUNG AN, DIE KINDER (UND AUCH DICH SELBST ;) ) BEIM MEDITIEREN ZU LEITEN UND UNTERSTÜTZEN.

## DAS MEDITATIONSRAD!

ES IST EINE GROßARTIGE MEDITATIONSHILFE, INSBESONDERE FÜR KINDER, DA ES SIE VISUELL DURCH EINE ÜBUNG FÜHRT. AUSSERDEM KÖNNEN SIE SO AKTIV DIE EINZELNEN PHASEN EINLÄUTEN. DAMIT WIRD IHR BEWUSSTSEIN FOKUSSIERT UND SIE WERDEN EINIGE MINUTEN DAMIT VERBRINGEN, SICH AUF DIE ERFAHRUNG

- IHRER SINNE
- IHRES KÖRPERS
- IHRES GEISTES
- IHRER UMGEBUNG



ZU KONZENTRIEREN.



## WIE MAN DAS MEDITATIONSRAD VERWENDET

### STATION NR 1: SINNE!

BEWEGE DEN PFEIL ZU DEN BILDERN DEINER SINNE.

BEGINNE DAMIT, DIR JEDEN SINN BEWUSST ZU MACHEN. WAS FÜHLST DU GERADE? WAS HÖRST DU?  
WAS SIEHST DU? WAS RIECHST DU? WAS SCHMECKST DU?

DANN BEWEGE DEN PFEIL WEITER GEGEN DEN UHRZEIGERSINN.

### STATION NR 2: ERFORSCHUNG DEINES KÖRPERS.

GIBT ES ENGEGEFÜHL, KRIBBELN ODER UNBEHAGEN, ANGENEHME EMPFINDUNGEN? WENN IHR EIN  
PAAR MINUTEN ODER MOMENTE EUERN KÖRPER ERFORSCHT HABT,

BEWEGE DEN PFEIL WEITER GEGEN DEN UHRZEIGERSINN.

### STATION NR 3: ERFORSCHUNG DEINER GEDANKEN

WAS GEHT IN DEINEM KOPF VOR SICH? WELCHE GEDANKEN KANNST DU WAHRNEHMEN?

MACHST DU DIR SORGEN? ODER DENKST DU DARAN, WAS DIR EBEN ODER GESTERN PASSIERT IST?



HERZSACHE  
AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG

## WIE MAN DAS MEDITATIONSRAD VERWENDET

BEWEGE DEN PFEIL WEITER GEGEN DEN UHRZEIGERSINN AUF DIE LETZTE STATION.

### STATION NR 4: WO BIST DU GERADE?

BRINGE NUN DEIN BEWUSSTSEIN IN DEINE UMGEBUNG. WO BIST DU GERADE? SPÜRE DICH, IN DEINEM KÖRPER, AUF DEM KISSEN. (ODER WO AUCH IMMER DU SITZT)

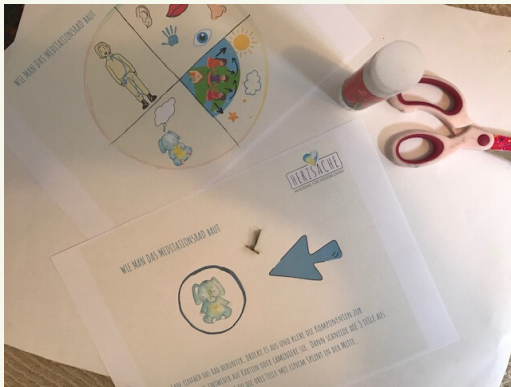
UND NUN WIRD ES SPANNEND: ERWEITERE DIESES BEWUSSTSEIN WEITER IN DEN RAUM, IN DEM DU BIST, ZUM HAUS ODER WOHNUNG, INS FREIE, ZUM DORF ODER ZUR STADT, ZUM LANDKREIS, ZUM LAND, ZUM KONTINENT, ZUM PLANETEN UND WERDE DIR DEINER VERBINDUNG ZU ALLEM BEWUSST, ZU DEINEM PLATZ AUF DIESER ERDE IN DIESEM MOMENT.

DIES IST EINE GROßARTIGE ÜBUNG, DIE IHR REGELMÄßIG IN EUREM ALLTAG INTEGRIEREN KÖNNT. JE MEHR IHR ÜBT, DESTO WENIGER WERDET IHR DAS MEDITATIONSRAD BRAUCHEN, SONDERN BEWEGT EUCH AUF NATÜRLICHE WEISE DURCH DIE SEQUENZEN. UND IMMER BESTIMMT IHR SELBER, WIE LANGE IHR AN WELCHER STATION VERWEILEN MÖCHTET.

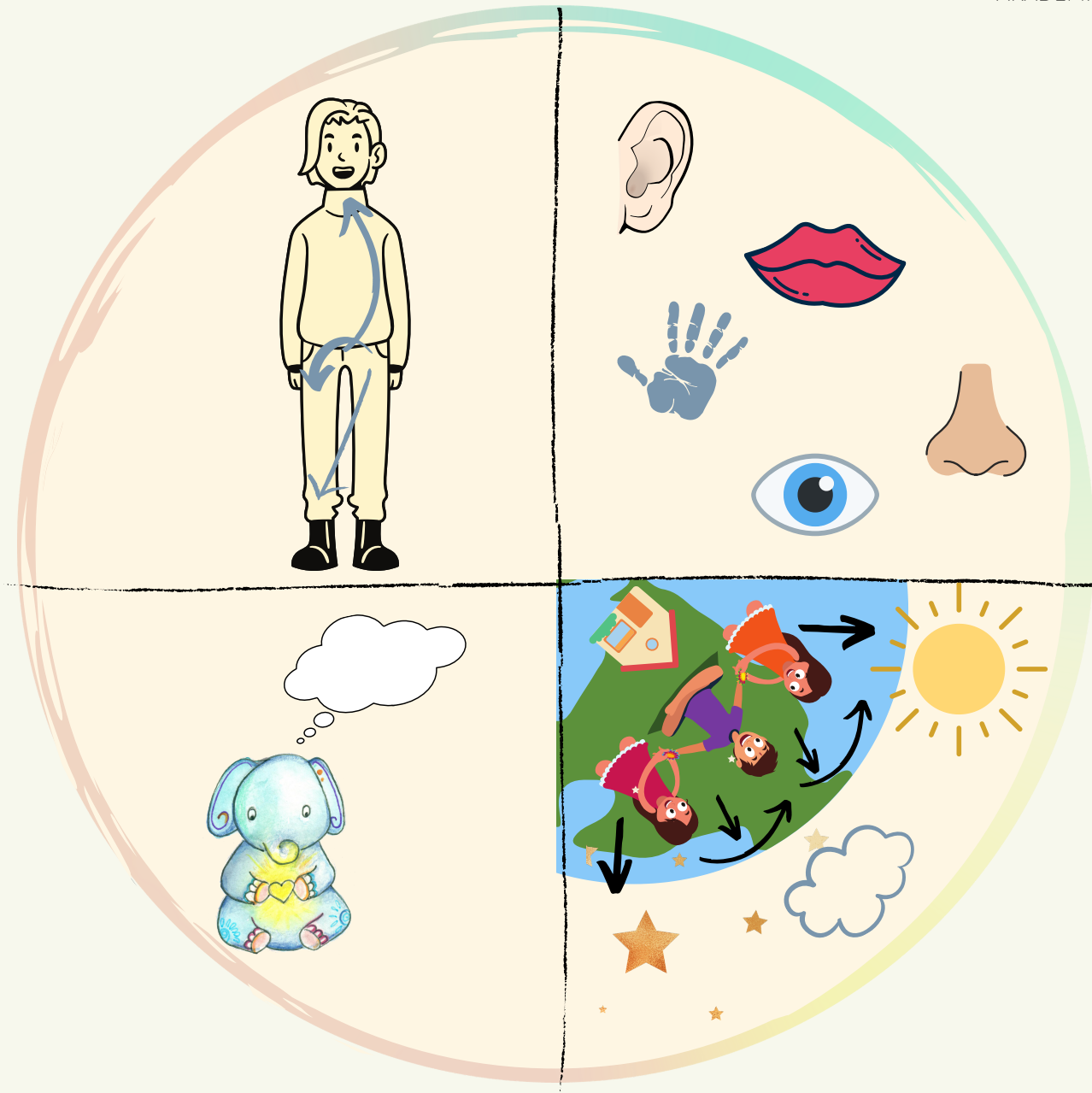
VIEL FREUDE DABEI!!

# WIE MAN DAS MEDITATIONSRAD BAUT

LAD E DAS MEDITATIONSRAD, DEN MEDITIERENDEN ELEFANTEN UND DEN PFEIL HERUNTER, DRUCKE ES AUS UND KLEBE DIE KOMPONENTEN ZUR VERSTÄRKUNG ENTWEDER AUF KARTON ODER LAMINIERE SIE. DANN SCHNEIDE DIE 3 TEILE AUS. ZUM SCHLUB VERBINDEST DU DIE DREI TEILE MIT EINEM SPLINT IN DER MITTE. DER PFEIL KOMMT VON VORNE AUF DAS RAD UND DER ELEFANT FINDET SEINEN PLATZ AUF DER RÜCKSEITE DES RADES.  
(ODER ALS ERINNERUNG AM KÜHLSCHRANK)



# WIE MAN DAS MEDITATIONSRAD BAUT

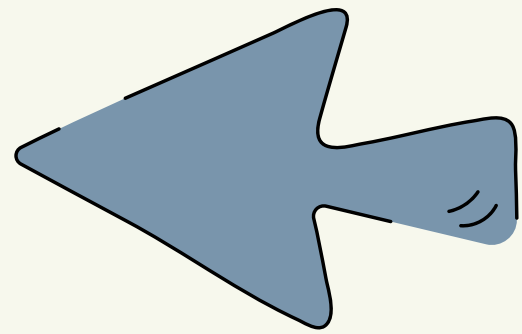




HERZSACHE

AKADEMIE FÜR HERZBILDUNG

# WIE MAN DAS MEDITATIONSRAD BAUT



Du hast Lust auf mehr Input  
für dich und deine Familie?  
Dann besuch uns auf

WWW.HERZSACHE.JETZT

oder komme in unsere HERZSACHE Facebook  
Gruppe für Familien

"FAMILIE LEBEN-GEMEINSAM ENTSPANNT"



Ich freu mich auf dich!

Deine Tina Richter

KONTAKT  
HERZSACHE GmbH  
Tina Richter  
Im Hilgersfeld 24  
Bergisch Gladbach

