



**Tipp:** Ein Ritual auswählen, ausprobieren und Wirkung testen!

- Zwei Minuten lang die Augen schließen, auf den Atem achten.
- In einen Wald gehen, den Bäumen zuhören.
- Ein Glas mit Wasser füllen und langsam Schluck für Schluck trinken.
- Sich irgendwo mitten in eine Wiese setzen, von den Gräsern kitzeln lassen.
- Eine Kerze anzünden, drei Minuten lang das Licht beobachten.
- Unter die Dusche stellen und den Tropfen beim Prasseln zuhören.
- Zwei Minuten lang in die Luft springen.

**Spürst du dich, spürst du deinen Körper?**