

Achtsamkeitsübung für Woche 16

Strich für Strich zur Ruhe kommen

Vielleicht ist es schon eine Weile her, seit du das letzte Mal ein Bild ausgemalt hast.

Beim achtsamen Ausmalen, bist du ganz bei dir, verbindest dich mit dem Bild und lässt dich bei der Farbwahl von deiner Intuition leiten.

Das achtsame Ausmalen schärft deine Sinne und bringt innere Ruhe, Strich für Strich.

Lege ein paar Buntstifte bereit, atme tief ein und aus und tauche in Stille in das Land der Farben und Formen ein.

Viel Freude dabei.

