

# Achtsamkeitsübung für Woche 17

## Ein Glas Apfelsaft

Vielleicht kennst du das auch:

Wenn du ein Glas ungefilterten Apfelsaft einschenkst,  
dann ist er ganz trüb.

Wenn du das Glas eine Zeit lang stehen lässt,  
wird er hell und klar.

Wenn du im Alltag ins Rotieren kommst,  
dann setze dich einen Moment lang ruhig hin.

Achte auf deinen Atem,  
wie er in deinen Körper hinein- und hinausfließt.

Wo spürst du ihn am besten: in der Nase, im Hals, beim Wölben der Bauchdecke?

Stelle dir dann das Glas Apfelsaft vor,  
wie es zuerst trüb ist und dann hell und klar.

Stelle dir vor, wie sich dein Geist ebenso klärt.

Wenn du dich hinsetzt und einige bewusste Atemzüge nimmst.

## Viel Freude dabei

