

# Achtsamkeitsübung für Woche 20

## **Zeit für eine Kaffeepause**

Wie wäre es,  
wenn du die nächste Tasse Kaffee,  
Tee, das nächste Glas Saft oder  
etwas anderes, was dir schmeckt,  
in Stille trinken würdest ...

... du ganz bei dir und der Tätigkeit sein würdest ...

... ohne Ablenkung,  
ohne etwas anderes zu tun ...

Erlaube dir, mit all deinen Sinnen präsent zu sein ...

Schluck für Schluck.

**Viel Freude dabei.**

