

# Achtsamkeitsübung für Woche 40

## Stille

Bei dieser Übung setzen wir den Fokus auf die Stille.

Ob beim Sprechen oder während dem Meditieren  
kannst du Stille erfahren.

Werde dir beim Sprechen  
der Stille zwischen den Worten bewusst.

Werde dir beim Beobachten des Atems  
der Stille zwischen dem Ein- und Ausatmen bewusst.

Vielleicht nimmst du die Stille auch hinter den Worten wahr.

Vielleicht erkennst du die Stille auch hinter der Atmung.

**Viel Freude dabei.**

