

Zeichen-Meditation

Eine geführte Audio-Meditation mit dem Stift



Zeichnen mit dem Atem

Dies ist eine einfache, meditative Übung, die dir hilft, den eigenen Rhythmus zu spüren.

Sei achtsam im Moment – und lass jede Ausatmung zu einer Linie werden.

Du brauchst nichts weiter als Papier, ein paar Stifte – und Offenheit.

Du brauchst:

- Ein Blatt Papier (A4 oder besser noch A3)
- Zwei Stifte in harmonischen Farben, z. B. Farbstifte, Wachsstifte, Filzstifte, ...
- Einen ruhigen Raum ohne Ablenkung
- 5 bis 10 min. Zeit

Anleitung:

1. Finde einen ruhigen Ort.
2. Lege Papier und Stifte bereit.
3. Setze dich an einen Tisch, auf den du das Papier legen kannst.
4. Halte die Audio-Anleitung bereit (der Link ist in der Mail, die du von mir bekommen hast). Höre die Anleitung gerne mit Kopfhörern.
5. Schau, dass dich in den nächsten Minuten nichts ablenken kann.
6. Stelle das Audio an und folge meiner Anleitung.
7. Wenn du fertig bist, betrachte dein Blatt, ohne zu bewerten.
8. Sei nett zu dir :^)

Atelier Anne Nilges

Kirchstraße 7
55124 Mainz

📷 instagram: @annenilges

🌐 web: nilges.info

Mehr Information

nilges.info/zeichenmeditation