







Mein SINNES-Mix

Sammlung individueller Achtsamkeits-Übungen – Zuordnung zu den einzelnen Sinnen. Liste regelmäßig ergänzen bzw. überarbeiten. Was tut besonders gut? (markieren, einkreisen, ...)

V		V = visuell/sehen
A		A = auditiv/hören
K		K = kinästhetisch/fühlen
O		O = olfaktorisch/riechen
G		G = gustatorisch/schmecken
		Bewegung

Bildquelle: Zeichnungen, privat