

**Mein SINNES-Mix**

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

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

Bildquelle: Zeichnungen, privat