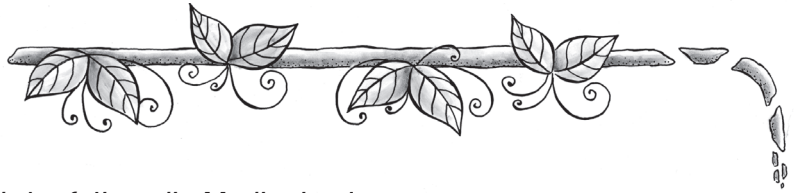
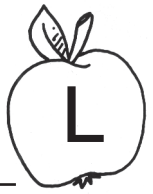


Meditationsgeschichte: Der Apfel



Die Schüler sitzen im Stuhlkreis. Die Lehrkraft liest die Meditation langsam vor.

Setze dich • bequem auf deinen Stuhl •

Schließe deine Augen • Lasse deine Augen bitte so lange geschlossen • bis ich dir sage • dass du sie wieder öffnen kannst •

Forme deine Hände • zu einer Schale •

Ich werde dir jetzt etwas • in deine Hände legen • Auch wenn du dir denken kannst • was es sein könnte • verrate es den anderen Kindern bitte nicht.

Die Lehrkraft verteilt Äpfel an alle Kinder im Stuhlkreis.

Nun **fühle** • den Gegenstand langsam • Streiche • mit den Fingern • über seine Oberfläche • Fahre • mit den Fingern • von links nach rechts • und von oben nach unten • Suche den Anfang • und das Ende • des Gegenstandes •

Spüre seine Rundungen • Spürst du auch Ecken und Kanten?

Nun führe den Gegenstand • langsam mit deiner Hand • zu deiner Nase •

Rieche daran • Atme mehrfach tief ein •

Kannst du etwas riechen?

Halte den Gegenstand • nun auch an dein Ohr • Bewege ihn etwas •

Schüttle ihn vorsichtig • Vielleicht kannst du auch etwas **hören**?

Weißt du nun • was es ist?

Nun lege den Gegenstand • wieder in deine Hände • und öffne deine Augen •

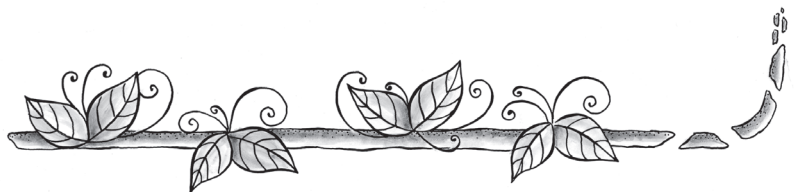
Schaue dir den Gegenstand • genau an •

Betrachte seine Farbe • und seine Form •

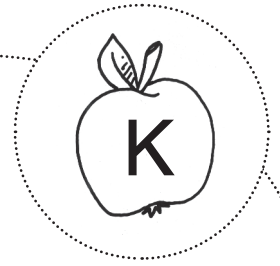
Du kannst noch viel mehr entdecken!

Wenn du möchtest • kannst du nun • ein Stück Apfel probieren •

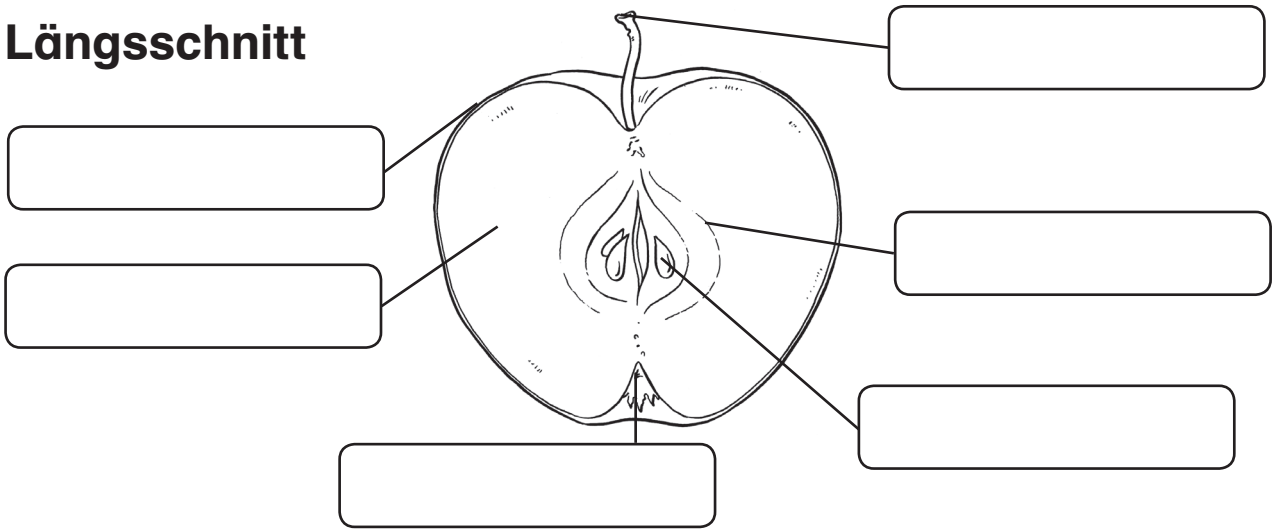
Iss dein Stück • ganz langsam • damit du den Apfel • gut **schmecken** kannst!



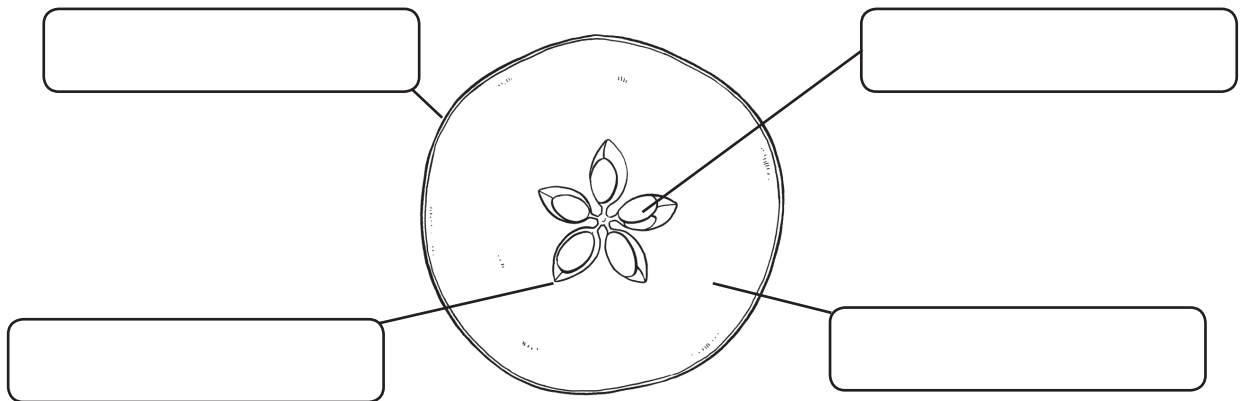
Die Teile des Apfels



Längsschnitt



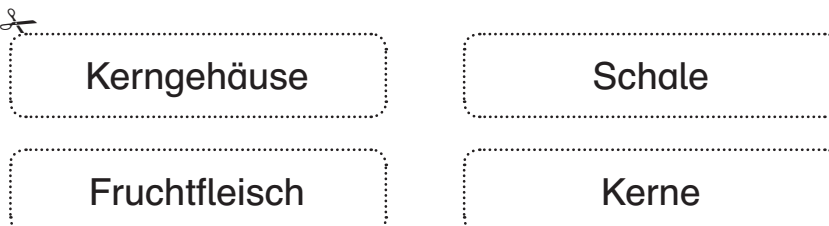
Querschnitt



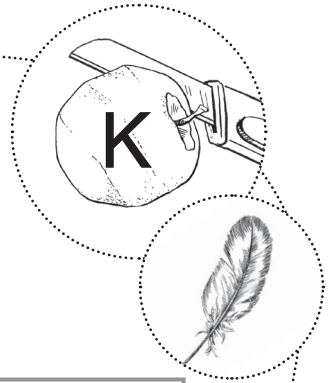
Längsschnitt:



Querschnitt:



Wie heiÙe ich?



R

Raupe

