

M9 Lösung: Was braucht man, um zu meditieren?

- gute Haltung (Rücken gerade)
- wir brauchen einen Moment Zeit
- eine ruhige Umgebung, möglichst keine Störungen durch laute Musik, Handy etc.
- Hilfsmittel: Sanduhr, eine Klangschale zum markieren des Anfangs und Ende der Meditation⁵
- unseren Körper vorbereiten auf das Sitzen: eventuell durch Yoga-Übungen....
- bequeme Kleidung
- schöner Ort (kann auch in Natur sein) oder ein schönes Bild, eine Blume
- Meditationskissen oder Stuhl, Decken⁴

⁵ https://wisdomforsociety.de/blog_post/familienmeditation-zuhause

⁴ Stephan Bodian, Meditation für Dummies, S. 155 und 165-173