

8. Sei im Moment

von Dan Richter

Einfache Meditation Sitze ruhig. Schließe die Augen. Achte auf deinen Atem. Auf nichts als auf deinen Atem. „Ich atme ein, indem ich einatme. Ich atme aus, indem ich ausatme.“ Wenn sich in dieser Zeit ein anderer Gedanke in deinen Kopf schleicht, lass ihn vorüberziehen und beginne die Übung von vorn. Diese Übung scheint fast...

€ 0,00
für unsere Abonnenten

Sie sind Abonnent/in von Theater der Zeit und haben bereits den Digitalzugang bestellt? Dann loggen Sie sich ein, um den Text vollständig zu lesen.

Quelle: <https://classic.theaterderzeit.de/buch/improvisationstheater/36856/komplett/>

Abgerufen am: 12.07.2024