

Schokoladen-Meditation

Ihr braucht

- ein kleines Stück eurer Liebblingsschokolade
- einen gemütlichen Sitzplatz

• Geht alleine, zu zweit oder mit der Gruppe.

Wer nicht auf Schokolade steht kann das natürlich auch mit Obst oder einer anderen Süßigkeit machen.

- Wähle ein kleines Stück deiner Liebblingsschokolade, lege es auf deine flache Hand und setz dich gemütlich aufs Sofa.
- Schau dir die Schokolade erst einmal in Ruhe an. Welche Farbe(n) erkennst du? Glänzt die Schokolade? Sind Muster eingepreßt?
- Nun rieche an der Schokolade. Welcher Duft strömt dir in die Nase? Kakao? Marzipan? Oder vielleicht etwas fruchtiges?
- Lecke jetzt mit der Zungenspitze über die Schokolade und spüre, wie sich der herrliche Geschmack schon langsam in deinem Mund ausbreitet.
- Beiße ein Stück der Schokolade ab und lasse es auf deiner Zunge schmelzen. Schmeckt die Schokolade anders wie sonst?
- Genieße so nun Bissen für Bissen deine Schokolade und freue dich über die einsetzende Entspannung.

