

Meditation- Kraft für Körper und Seele

„ Bitte Nicht Stören“ steht an der Tür zum Raum 216 geschrieben, denn hier wird gerade probiert dem stressigen Schulalltag zu entfliehen und Ruhe und Kraft aus der Meditation zu erlangen. Wir haben uns trotz Warnung, für euch in die Höhle des Löwen begeben und haben die Leiter Frau Zurlinden und Frau Millius gefragt was man in diesem Workshop denn erlebt. „ Wir haben als erstes eine Traumreise für Jugendliche



durchgeführt und danach eine progressive Muskelübung gemacht, die etwas anstrengender war.“ So Frau Millius.

„Während der Traumreise blendeten die Schüler die Geräusche aus und versanken geradezu in sich.“ so ungefähr die Gruppenleiter. Dienstags verließen sie das Gebäude um Yoga-Übungen und eine Wassermeditation an der Saale durchzuführen. Mittwoch schlossen sie das ganze dann mit meditativen Malen ab.¹

¹ Marvin Fiedler