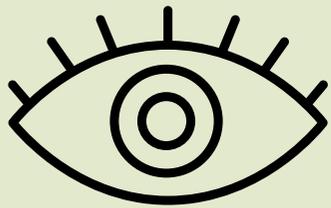


5 - 4 - 3 - 2 - 1

## ERDUNGSÜBUNG

Eine beruhigende Übung, die dich durch die Erkundung der fünf Sinne mit der Gegenwart im HIER und JETZT verbindet.



**5**

Dinge  
die du  
sehen  
kannst



**4**

Dinge  
die du  
berühren  
kannst



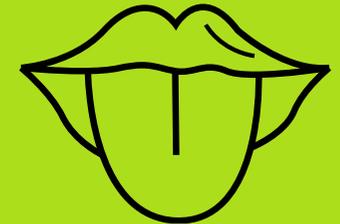
**3**

Dinge  
die du  
hören  
kannst



**2**

Dinge  
die du  
riechen  
kannst



**1**

Ding  
das du  
schmecken  
kannst