



Etwas, was dich unterstützen kann, mehr davon zu erleben.

Und genieße diesen Ort, indem du dich hier nochmal umsiehst und spürst, wie es sich anfühlt, diese angenehme Ruhe zu erleben. Und nochmal erlebst, wie es hier klingt und was es zu riechen oder zu schmecken gibt, hier an diesem wunderbaren Ort der Ruhe. Nachdem du diesen Ort ganz intensiv erlebt hast, kannst du dich von diesem Ort verabschieden mit dem Wissen, dass du diesen jederzeit für dich aufsuchen kannst, wenn du Ruhe und Gelassenheit brauchst, indem du einfach an ihn denkst – an diesen Ort.

Mit diesem Wissen kommst du wieder hierher zurück ins Klassenzimmer, öffnest deine Augen, atmest tief ein, bewegst deine Arme und Beine und bist wieder vollkommen frisch und munter.