

A woman with wavy brown hair, wearing a white tank top and blue jeans, is sitting on a wooden floor. She is smiling and looking towards the camera. A laptop is open on her lap. In the background, there is a white chair and a doorway leading to another room. The wall behind her is made of grey bricks.

Workbook August
Jahresprogramm

Seele & Sinn

Mit allen Sinnen genießen

Deine Seele kannst Du auch über Deine 5 Sinne „streicheln“:
Riechen, Sehen, Fühlen, Schmecken und Hören.

Nimm Dir Zeit für die folgenden Fragen und gehe wirklich in
die Tiefe. Und dann übe Dich darin, Deine Sinne zu
aktivieren.

Zum Beispiel auf einem Spaziergang: Was siehst, hörst und
riechst Du? Spürst Du den Wind auf deiner Haut?

Deine 5 Sinne

Was ist Dein allerliebster Duft?

Rufe Dir Dein Lieblingsbild in Erinnerung: Das kann eine Landschaft, ein Kunstwerk oder ein geliebtes Wesen sein.

Was fühlst Du am allerliebsten auf Haut?

Was ist Dein absolutes Lieblingsessen? Auf welchen Geschmack möchtest Du nicht verzichten?

Was ist Deine Lieblingsmelodie oder was hörst Du am liebsten?