

DIE MITTE FINDEN

Mandalas haben eine alte Tradition. Sie bieten eine Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen und über das Leben nachzudenken. Alle Symbole sind zur Mitte hin angeordnet. Ähnlich ist es in unserem Leben. Wenn wir unsere Mitte finden, das, was in unserem Leben wirklich wichtig ist, leben wir zufrieden und ausgeglichen. Male in aller Ruhe das Mandala aus und überlege, was für dich und dein Leben von Bedeutung ist. Was dir gut tut. Das kannst du in den Zwischenräumen notieren. Stellt euch anschließend die Ergebnisse vor und sprecht darüber.

