

## **Sonnenlicht - Meditation**

Jetzt im Sommer können wir das Sonnenlicht in all seinen wärmenden und leuchtenden Qualitäten erleben.

Nehmen Sie sich doch einmal die Zeit, um diese Wärme in sich drinnen und um sich herum intensiv zu erspüren – lassen Sie das wärmende Licht über die Atemluft in sich hinein, schicken Sie dieses angenehme, wärmende Licht durch Ihren ganzen Körper.

Vielleicht verspüren Sie das Bedürfnis, sich mit dieser kleinen Sonnenlicht-Meditation an mehreren Tagen morgens zu beschäftigen – nehmen Sie sich einige Minuten Zeit dafür, um ganz in dieses wärmende, angenehme Sonnenlicht einzutauchen!

Ich wünsche Ihnen angenehme Erfahrungen damit!

Evelyn Selegard / Kunsttherapeutin (BVAKT) & Gedächtnistrainerin BVGT  
Team für Psychosoziale Onkologie, Parksanatorium Aulendorf