

Achtsamkeit Eine süße Genußübung



24 Türchen voll mit Schokolade! Und damit du sie so richtig genießen kannst, haben wir heute eine kleine & feine Genussübung für dich. Tauche ein in ein sinnliches Erlebnis und erlaub dir und deinen Teilnehmern eine kleine, genüßliche Auszeit.

✓ Erkunde die Verpackung

Worin ist die Schokolade eingewickelt? Schau dir das Material genau an. Betrachte Farben und Designelemente. Schließ deine Augen, spitz deine Ohren und geh mit deinen Fingern auf Tuchfühlung mit der Verpackung. Lass dir Zeit dabei!

✓ Pack die Schoki aus

Welche Geräusche hörst du beim Auspacken? Ein Rascheln, ein hartes Aufreißen der Papierperforation? Konzentrier dich auf jeden einzelnen Handgriff. Packe sie aus, als wäre sie etwas Zerbrechliches und Kostbares.

✓ Nimm die Schokolade mit all deinen Sinnen wahr

Dein Schokoladenstück liegt nun vor dir. Betrachte es von allen Seiten ganz in Ruhe. Wie sieht die Oberfläche aus? Ist sie glatt oder hat sie Formen? Streiche sanft mit deinem Zeigefinger über das dunkle Gold. Wie ist die Oberseite, wie die Unterseite beschaffen? Rieche nun an

deinem Stück vom Glück. Schließ dabei die Augen und lass dir mindestens 3 Atemzüge für den leckeren Schokoladenduft Zeit.

✓ Lass deiner Fantasie freien Lauf

Überleg dir nun mit geschlossenen Augen, welche Reise die einzelnen Zutaten wohl hinter sich haben. Stell dir die Kakaopflanze vor, stell dir vor wie die Zutaten geerntet und getrocknet werden, wie sie in Säcke gepackt werden, den Transport antreten...

✓ Genieße langsam

Führe das Schokoladenstück ganz langsam an deinen Mund und deine Lippen, verweile dort einen kurzen Augenblick. Schließ die Augen und leg es ganz vorsichtig auf deine Zunge. Konzentriere dich ganz auf seinen Geschmack. Welche Aromen nimmst du wahr? Schmilzt sie langsam oder schnell? Nicht kauen oder beißen, sondern lass sie ganz sanft in deinem Mund vergehen, so hast du den maximalen Genuss!

Vielen Dank liebe Silvia Balaban!

www.recalibration.de

