

## **Reise ins Schokoladentraumland**

Wähle ein kleines Stück deiner Lieblingsschokolade.

Lege es dir auf deine flache Hand und setze dich gemütlich auf das Sofa.

Schaue dir die Schokolade erst einmal in Ruhe an.

Welche Farbe erkennst du?

Siehst du vielleicht auch einen sanften Glanz auf der Oberfläche?

Nun rieche an der Schokolade.

Welcher Duft strömt dir in die Nase? Kakao? Marzipan?

Oder vielleicht etwas fruchtiges?

Lecke jetzt kurz mit der Zungenspitze über die Schokolade und spüre, wie sich der herrliche Geschmack schon langsam in deinem Mund ausbreitet.

Beiße ein Stück der Schokolade ab und lasse es auf deiner Zunge schmelzen.

Der herrliche Geschmack entfaltet sich nun vollständig.

Lege nun die restliche Schokolade in deine Wangentasche und lass sie langsam schmelzen.

Diese Meditation bietet die Möglichkeit, ein Stück Schokolade bewusst zu genießen, sich auf seine Sinne zu konzentrieren und dabei zu erholen.

Entweder alleine, zu Zweit oder mit der ganzen Familie.

Der Effekt der Entspannung stellt sich dabei von ganz alleine ein.

**Manchmal ist weniger mehr.**