

## Achtsamkeit im Alltag: Regenbogen-Meditation

Lege einen Kreis aus Skittles (Kaubonbons) in einen flachen Teller, gieße WENIG! Wasser dazu ... und staune. Nach kurzer Zeit beginnt sich, der Farbstoff aufzulösen und ein Regenbogen-Muster zu bilden. **Zauberspruch:**

**Hokus Pokus 1-2-3 - Regenbogen komm herbei!**

**Achtung:** Teller nicht bewegen oder nachgießen. Vorher testen!



### Reflexions-Impulse:

**Zeit haben zum Ankommen.**

**Wie geschehen Wunder/Entwicklung/Veränderung?**

**Wie würde es aussehen, wenn alle Skittles die gleiche Farbe hätten?**

**Wir sind alle unterschiedlich.**

**Gemeinsam sind wir schön, bunt, interessant.**

**Stichwort Integration, Inklusion, Multi-Kulti, Vielfalt.**

**Welche Farbe bist du heute?**