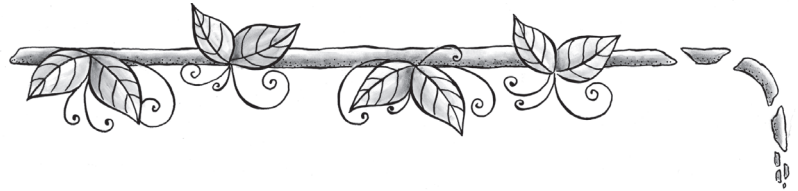
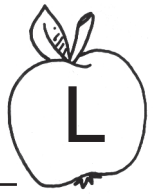


Meditationsgeschichte: Der Apfel



Die Schüler sitzen im Stuhlkreis. Die Lehrkraft liest die Meditation langsam vor.

Setze dich • bequem auf deinen Stuhl •
Schließe deine Augen • Lasse deine Augen bitte so lange geschlossen • bis ich dir sage •
dass du sie wieder öffnen kannst •
Forme deine Hände • zu einer Schale •
Ich werde dir jetzt etwas • in deine Hände legen • Auch wenn du dir denken kannst • was es
sein könnte • verrate es den anderen Kindern bitte nicht.

Die Lehrkraft verteilt Äpfel an alle Kinder im Stuhlkreis.

Nun **fühle** • den Gegenstand langsam • Streiche • mit den Fingern • über seine Oberfläche •
Fahre • mit den Fingern • von links nach rechts • und von oben nach unten • Suche den
Anfang • und das Ende • des Gegenstandes •
Spüre seine Rundungen • Spürst du auch Ecken und Kanten?

Nun führe den Gegenstand • langsam mit deiner Hand • zu deiner Nase •
Rieche daran • Atme mehrfach tief ein •
Kannst du etwas riechen?

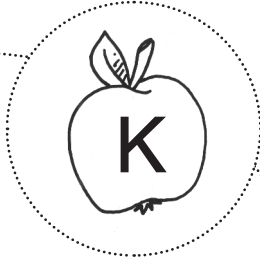
Halte den Gegenstand • nun auch an dein Ohr • Bewege ihn etwas •
Schüttle ihn vorsichtig • Vielleicht kannst du auch etwas **hören**?

Weißt du nun • was es ist?

Nun lege den Gegenstand • wieder in deine Hände • und öffne deine Augen •
Schau dir den Gegenstand • genau an •
Betrachte seine Farbe • und seine Form •
Du kannst noch viel mehr entdecken!

Wenn du möchtest • kannst du nun • ein Stück Apfel probieren •
Iss dein Stück • ganz langsam • damit du den Apfel • gut **schmecken** kannst!

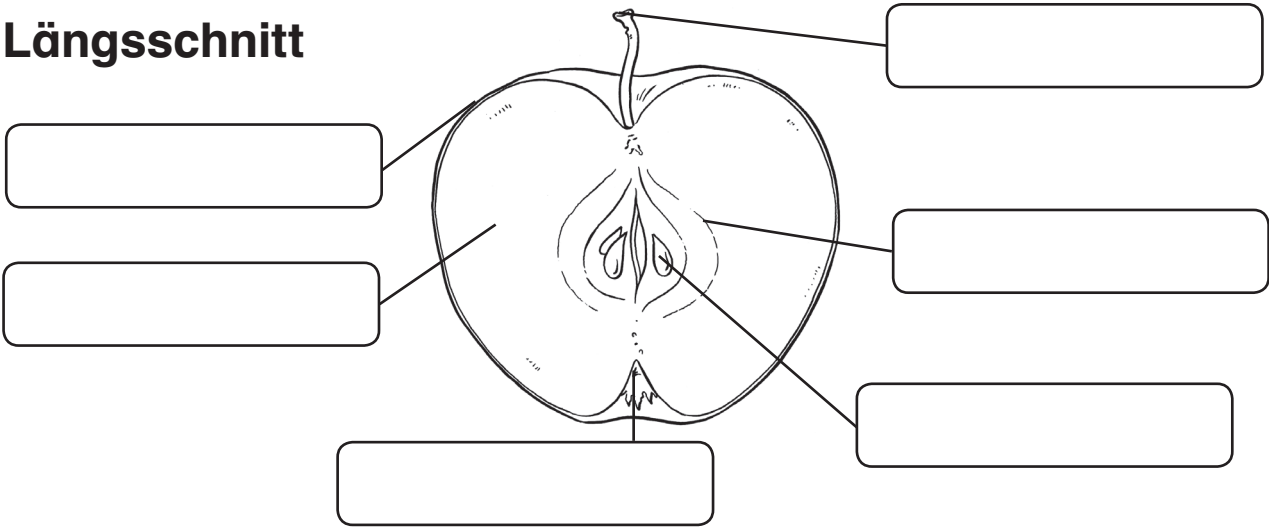




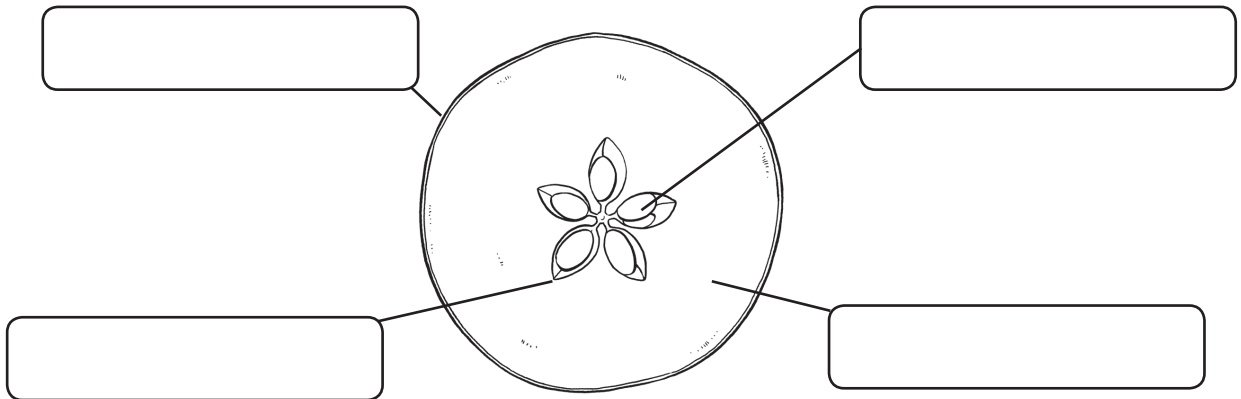
Die Teile des Apfels



Längsschnitt



Querschnitt



Längsschnitt:

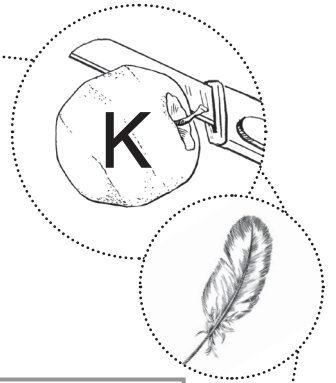
| | | |
|-------------|------------|---------------|
| Schale | Stiel | Kern |
| Kerngehäuse | Blütenrest | Fruchtfleisch |

Querschnitt:

| | |
|---------------|--------|
| Kerngehäuse | Schale |
| Fruchtfleisch | Kerne |



Wie heiÙe ich?



R

Raupe

