

MEDITATION MIT
COOLLAMA

Sa Ta Na Ma ...

Hallo und Namaste!

Hast du schon mal meditiert?

Durch Meditation kann man sich super selber beruhigen und sammeln.

Versuche zum Beispiel mal die
Sa Ta Na Ma Meditation:

Du sprichst **Sa**, dabei berühren sich
Daumen und Zeigefinger beider Hände.

Du sprichst **Ta**, dabei berühren sich **Daumen und Mittelfinger**.

Du sprichst **Na**, dabei berühren sich **Daumen und Ringfinger**.

Du sprichst **Ma**, dabei berühren sich **Daumen und kleiner Finger**.

Geschafft? Cool, oder?!

Jetzt wiederhole das Ganze ein paarmal, bis du dich ganz unbeschwert und gelassen fühlst. Und dann wird gerechnet!

Namaste.

Dein Yogi Lama



Yogi Lama,
biegsamer und
geduldiger Yoga-
und Meditationsguru