

# Meditation

## Aufgabenstellung:

1. Schreibe die Wörter in die richtigen Lücken!
2. Scanne den QR-Code, um zu überprüfen, ob alles richtig ist!
3. Schreibe den Text noch einmal ohne Fehler in dein Heft ab!



Meditation ist eine \_\_\_\_\_, die Menschen hilft, ihren Geist zu beruhigen und zu fokussieren. Es gibt verschiedene Arten, wie \_\_\_\_\_, Yoga, und Mantra-Meditation. Diese Techniken fördern \_\_\_\_\_ und helfen, im Moment präsent zu sein. Durch Meditation können Menschen eine tiefe \_\_\_\_\_ erfahren, die inneren Frieden fördert. Viele praktizieren \_\_\_\_\_, um Ruhe und Gelassenheit zu finden. Besonders in stressigen Zeiten kann sie helfen, den \_\_\_\_\_ zu bewahren. Kontemplation ist eine Form der Meditation, bei der tief über etwas nachgedacht wird. \_\_\_\_\_ sind wiederholte Worte oder Sätze, die in der Meditation verwendet werden. Sie dienen dazu, den \_\_\_\_\_ zu zentrieren und von Ablenkungen abzulenken. Meditation erfordert regelmäßige \_\_\_\_\_, um ihre Vorteile voll zu nutzen. Sie hilft, die eigene Präsenz im Alltag zu verbessern und fördert die geistige \_\_\_\_\_.

Zen   Stille   Fokus   Gesundheit   Meditation   Geist   Mantras  
Übung   Achtsamkeit   Praxis