**Statioun 5**

**Meditatioun ronderëm e Lagerfeier**

Mir huelen eis elo e Moment, fir zu Rou ze kommen

Setz dech bequem dohin, de Réck riicht, dass du fräi ootme kanns

Lee deng Hänn op d’Knéien.

looss dech vun näischt ronderëm oflenken.

 -------------------------------------------------------------------------------------------

Du spiers däin Otem.

Otem an an aus, bis dass du däi Rhythmus fonnt hues.

Du bass ganz bäi dir.

Kuck dir a Rou d’Feier un.

Wéi d’Flamen sech beweegen.

Maach deng Aen zou.

Du spiers wéi d’Feier dech wiermt.

Du richs d’Feier

Den Damp

en angeneeme Geroch?

oder éischter aggressiv.

Probéier op der Zong de Goût vum Feier ze schmaachen.

Lauschter op d’Kréckele vum Feier,

d‘Späitze vun de Flamen,

wéi et pätscht, a knistert …

Erënner dech un eng flott Erfarung mat dengen Avexfrënn ronderëm d’Feier.

Ee Moment fir deens du dankbar bass.

Elo maach deng Aen nees op a kuck dir d’Feier un.

Wéi eng Flam, sech laanscht d’Holz beweegt.

Du gëss dir der Stäerkt vum Feier bewosst:

Genéiss dëse Moment vu Stëllt.

**Austausch:**

Konnt s du dech op d’Meditatioun aloossen?

War et fir dech eng angeneem Erfarung oder bass du éischter nervös ginn?

Wat fir eng Gedanke sinn an dir héich komm -

Kann s du e Moment vun Dankbarkeet nennen?