

# Freebie Apfeltasse

So bastelst du deine duftende Tasse für eine entspannende Atemübung



Drucke deine Tasse zunächst und schneide sie grob aus. Damit sie ein wenig stabiler wird, kannst du sie auf ein Stück Pappe kleben und nach dem Trocknen etwas feiner ausschneiden. Lasse dabei den Dampf unbedingt dran!



Nimm lösungsmittelfreien (geruchlosen) Bastelkleber und fahre damit die Dampfkringel dünn nach. Streue anschließend deine Duftmischung darüber und lasse sie sehr gut trocknen.

Meine eigene Gewürzmischung beinhaltet Zimt, Nelken, Piment, Kardamom, ein bisschen Tonka und Muskatnuss - und Zucker, damit es am Schluss ein bisschen glitzert (Glitzer geht immer, richtig?). Nimm, welche winterlichen Gewürze du am liebsten magst.



Wenn du magst, kannst du mit den Äpfelchen genauso verfahren. Alternativ schreibst oder malst du Dinge hinein, die dein Herz wärmen genau so wie eine Tasse warmer Tee deine Hände.



Halte deine Tasse dann mit beiden Händen. Wer möchte, schließt dabei die Augen, um sich noch besser auf seine Sinne zu konzentrieren. Nimm einen tiefen Atemzug durch die Nase und rieche einmal. Mmmmh, wie das duftet!

Atme dann ganz sanft aus und wiederhole die Übung noch ein paar Mal.

**Extra Übung:** Entdecke deine 5 Sinne im Herbst

- hören: Blätterrascheln
- sehen: bunte Blätter, Yoga-Asanas, z.B. Baum (Apfelbaum)
- fühlen: stachelige oder glatte Kastanie
- riechen: Zimt
- schmecken: Apfelkuchen

Ich hoffe, du fühlst dich dadurch so wie ich geerdet und geborgen, ganz warm und wohlig, voller Frieden und positiver Gedanken. Viel Spaß!

*Cathy*



