



Meditation - Skills and techniques 1

English 9

① Pass on the information.

Watch the YouTube video and answer the questions in German.

a) Wie bewegt sich ein Elefant?

b) Was braucht Meditation?

c) Wo läuft der Elefant entlang?

d) Interessiert sich der Elefant für seinen Weg?

e) Auf was konzentriert sich der Elefant?

f) Warum sollten wir die Eigenschaften des Elefanten in unsere Meditations Übung integrieren?



„Meditation is all about practice“

