



Meditation- Skills and techniques 1.1

English 9

① Pass on the information.

Scroll down, read the script and answer the questions in German.

a) Wohin soll man „gehen“ sobald man komplett entspannt ist?

b) Und sobald man dort angekommen ist?

c) Was soll man tun bevor man wieder aufsteht?



**Read the meditation script here:
'Visualizing your peaceful and beautiful place '**

