



# Mini-Übung Tor I:

## Die Erd-Dankbarkeit

---

*Dein Schlüssel-Satz*

ICH DANKE DER ERDE FÜR IHRE FÜLLE

---

*Mini-Handlung:*

Setze Dich auf den Boden oder auf eine Wiese oder Moos. Lege beide Hände auf den Boden und sprich leise Deinen Dank an die Erde.

---

*Nachspüren:*

Spüre die Wärme oder Kühle des Bodens unter Deinen Händen und fühle Dich eins mit ihm.

---

*Dauer:*

2-3 Minuten

---

*Wie oft:*

gehe nach Deinem Gefühl.

---

*Begleitung:*

---



Copyright: Lichtakademie