



# Mini-Übung Tor I:

## Die Erd-Dankbarkeit

|                            |  |
|----------------------------|--|
| <i>Dein Schlüssel-Satz</i> | ICH DANKE DER ERDE FÜR IHRE FÜLLE  |
| <i>Mini-Handlung:</i>      | 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. |
| <i>Nachspüren:</i>         | Spüre die Wärme oder Kühle des Bodens unter Deinen Händen und fühle Dich eins mit ihm.   |
| <i>Dauer:</i>              | 2-3 Minuten  |
| <i>Wie oft:</i>            | gehe nach Deinem Gefühl.   |
| <i>Begleitung:</i>         |  |



Copyright: Lichtakademie