



Mini-Übung Tor I:

Erd-Umarmung

<i>Dein Schlüssel-Satz</i>	ICH BIN GEHALTEN
<i>Mini-Handlung:</i>	Umarme Dich selbst, schließe die Augen und wiege Dich sanft hin und her, als würdest Du von der Erde selbst gehalten.
<i>Nachspüren:</i>	Lächle sanft und spüre Wärme in Deinem Herzen.
<i>Dauer:</i>	1-2 Minuten
<i>Wie oft:</i>	gehe nach Deinem Gefühl.
<i>Begleitung:</i>	Schöne Musik im Hintergrund.



Copyright: Lichtakademie