



# Mini-Übung Tor I:

## Erd-Umarmung

---

*Dein Schlüssel-Satz*

ICH BIN GEHALTEN

---

*Mini-Handlung:*

Umarme Dich selbst, schließe die Augen und wiege Dich sanft hin und her, als würdest Du von der Erde selbst gehalten.

---

*Nachspüren:*

Lächle sanft und spüre Wärme in Deinem Herzen.

---

*Dauer:*

1-2 Minuten

---

*Wie oft:*

gehe nach Deinem Gefühl.

---

*Begleitung:*

Schöne Musik im Hintergrund.



Copyright: Lichtakademie