

Wochenstruktur für Tor I – Ankommen & Erdung

Alle Mini-Übungen findest Du Deinem internen Bereich unter: Tor I - Mini-Übungen

—

Tag 1: Ankommen im Körper

Mini-Übung: Der Erd-Kreis (5 Min.)

Video: Das Erwachen in Tor I (5 Min.)

Ziel: Verbindung zwischen Körper, Herz und Erde spüren.

—

Tag 2: Die Wurzeln stärken

Mini-Übung: Stein der Präsenz

Ritual: Stein bewusst in den Händen halten, 3x tief atmen.

Ziel: Den Stein als tägliche Erdungsstütze erfahren.

Tag 3: Reinigung und Loslassen

Übung: Erdungs-Bad (10–15 Min.)

Schlüssel-Satz: „Ich lasse los und werde leicht.“

Ziel: Alles, was nicht zu mir gehört, darf abfließen.

Tag 4: Die Erde hören

Mini-Übung: Klang der Erde (5–7 Min.)

Mini-Handlung: Barfuß auf die Erde stellen und den Klang nachspüren.

Ziel: Rhythmus bringt Ruhe und Erdung.

Tag 5: Dankbarkeit öffnen

Mini-Übung: Die Erd-Dankbarkeit (5 Min.)

Mini-Handlung: Drei Dinge aufschreiben und mit Licht verbinden.

Ziel: Herz öffnen und innere Freude spüren.

Tag 6: Integration & Reflexion

Übung: Die Erd-Umarmung (5 Min.)

Schlüssel-Satz: „Ich bin das Herz zwischen Himmel und Erde.“

Reflexion: Notiere in 3 Sätzen, was sich seit Tag 1 verändert hat.

Tag 7: Abschluss

Übung: Geh-Meditation (10 Min.)

Audio: Erdendes Abschluss-Mantra mit Musik (5 Min.)

Ziel: Dankbarkeit, Erdung und innere Ruhe verankern.

Herausgeber: Licht-Akademie