



Mini-Übung Tor I:

Klang der Erde

Dein Schlüssel-Satz

DIE ERDE TRÄGT MICH

Mini-Handlung:

Schlage sanft eine Klangschale, eine Trommel oder klatsche dreimal fest in die Hände - während du die Füße fest auf den Boden drückst.

Nachspüren:

Lausche den Klängen und spüre, wie sie durch Deinen Körper fließen.

Dauer:

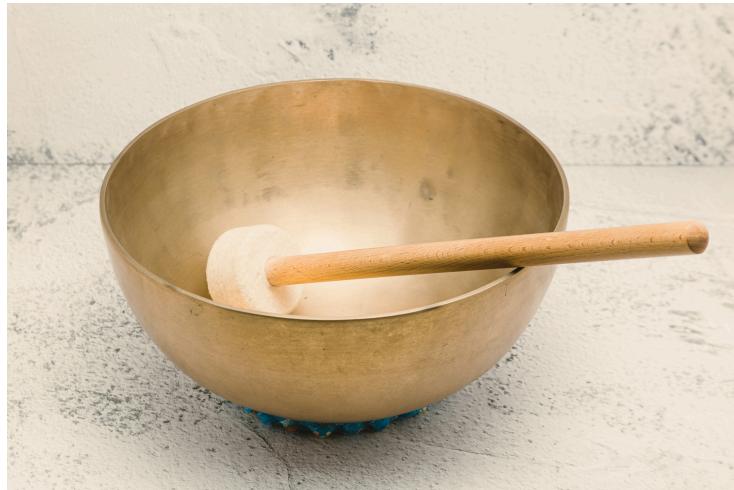
2 Minuten

Wie oft:

gehe nach Deinem Gefühl.

Begleitung:

Gehe dafür in die Natur, wenn Du möchtest.



Copyright: Lichtakademie