



Mini-Übung Tor I:

Klang der Erde

<i>Dein Schlüssel-Satz</i>	DIE ERDE TRÄGT MICH
<i>Mini-Handlung:</i>	Schlage sanft eine Klangschatte, eine Trommel oder klatsche dreimal fest in die Hände - während du die FüÙe fest auf den Boden drückst.
<i>Nachspüren:</i>	Lausche den Klängen und spüre, wie sie durch Deinen Körper fließen.
<i>Dauer:</i>	2 Minuten
<i>Wie oft:</i>	gehe nach Deinem Gefühl.
<i>Begleitung:</i>	Gehe dafür in die Natur, wenn Du möchtest.



Copyright: Lichtakademie