



# Mini-Übung Tor I:

## Stein der Präsenz

<i>Dein Schlüssel-Satz</i>	ICH BIN HIER UND JETZT
<i>Mini-Handlung:</i>	Nimm einen kleinen Stein in deine Hand. Schließe die Augen und spüre sein Gewicht, seine Kühle, seine feste Form.
<i>Nachspüren:</i>	Lege den Stein an einen besonderen Platz, als Symbol für Dein Ankommen.
<i>Dauer:</i>	1- 2 Minuten
<i>Wie oft:</i>	gehe nach Deinem Gefühl.
<i>Begleitung:</i>	



Copyright: Lichtakademie