



Mini-Übung Tor I:

Stein der Präsenz

Dein Schlüssel-Satz

ICH BIN HIER UND JETZT

Mini-Handlung:

Nimm einen kleinen Stein in deine Hand. Schließe die Augen und spüre sein Gewicht, seine Kühle, seine feste Form.

Nachspüren:

Lege den Stein an einen besonderen Platz, als Symbol für Dein Ankommen.

Dauer:

1- 2 Minuten

Wie oft:

gehe nach Deinem Gefühl.

Begleitung:



Copyright: Lichtakademie