



Mini-Übung Tor I:

Der Erd-Kreis

Dein Schlüssel-Satz

ICH STEHE FEST UND SICHER IN MEINEM LEBEN

Mini-Handlung:

Male mit Deinen Füßen einen kleinen Kreis auf den Boden um Dich herum. Spüre, dass dieser Kreis Dein sicherer Raum ist.

Nachspüren:

Bleibe kurz still in diesem Kreis stehen, Deine Hände auf dem Herzen und spüre Geborgenheit.

Dauer:

2 Minuten

Wie oft:

gehe nach Deinem Gefühl.

Begleitung:

Wenn Du möchtest, lass ruhige Musik im Hintergrund laufen. Die Übung kannst Du natürlich auch in der Natur machen (bei einem Baum, im Wald, Wiese, am Gewässer)



Copyright: Lichtakademie