



Mini-Übung Tor I:

Der Erd-Kreis

<i>Dein Schlüssel-Satz</i>	ICH STEHE FEST UND SICHER IN MEINEM LEBEN
<i>Mini-Handlung:</i>	Male mit Deinen Füßen einen kleinen Kreis auf den Boden um Dich herum. Spüre, dass dieser Kreis Dein sicherer Raum ist.
<i>Nachspüren:</i>	Bleibe kurz still in diesem Kreis stehen, Deine Hände auf dem Herzen und spüre Geborgenheit.
<i>Dauer:</i>	2 Minuten
<i>Wie oft:</i>	gehe nach Deinem Gefühl.
<i>Begleitung:</i>	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