

## Tor II Mini-Übung: Erdende Handbewegung



Stelle Dich aufrecht hin. Atme tief ein, und während Du ausatmest, streichst Du beide Hände von Deinem Kopf über Deinen Körper nach unten bis zu den Füßen - so, als würdest Du alte Energien abstreifen und zur Erde schicken.

Wiederholungen: 5-7x

Wirkung: Löst alte Schwere, verbindet Dich gleichzeitig mit der Erde und schenkt Dir neue Leichtigkeit.