

Vom Himmel zum Erdmittelpunkt und zurück

Beschreibung der geeigneten Zielgruppe	Ab 12 Jahren
Min. und max. Anzahl der Teilnehmer:innen	beliebig
Materialien	/
Text/Gedicht/Musik	/
Anforderungen	einfach
Methode	Vormachen und mitmachen, stehend im Raum
Fokus der Übung	Körperbewusstsein, Embodiment, Konzentration
Kompetenzerwerb	Körperbewusstsein, Erdung
Übungsablauf	<p>Langsam!!!!</p> <p>Hände sammeln vor dem Solarplexus</p> <p>H nach außen, nach innen, nach außen, nach innen, nach außen und innen</p> <p>A verwandeln. gestreckte Arme und strahlend zum Himmel und zum Licht gewendet, Brustbein öffnen und leuchten lassen</p> <p>E sammelnd vor der Brust, Sonnenkraft nach innen nehmen</p> <p>U nach unten strömen lassen, Arme rechts und links vom Körper, Fingerspitzen strecken und mit den Fußsohlen bis zum Erdmittelpunkt fühlen.</p> <p>Zum E zurückführen, die Kraft der Erde mitnehmen.</p> <p>Ins A nach oben verwandeln, wieder strahlen und sich an die Himmelkraft anbinden.</p> <p>H nach innen, nach außen, nach innen, nach außen und zuletzt nach innen.</p> <p>Lösen.</p> <p>Nachspüren.</p>
Kontakt	s.zausch@inclusivesocial.org