



So geht die Reise:

- 1 Setze dich auf einen Stuhl oder Kissen
- 2 Positioniere dich 1,5 Meter vor einer leeren Wand
- 3 Stelle einen sanften Wecker auf 5 Minuten
- 4 Entspanne dich: entspanne die Kiefergelenke, senke die Augen, und habe sie noch leicht geöffnet, lege die Hände locker in den Schoß
- 5 Schwinge dich nach rechts und links, komme nach und nach in deiner Mitte an
- 6 Zähle deine Ausatemzüge von 1 bis 10
- 7 Wenn der Wecker nach 5 Minuten klingelt, komme wieder ins Hier und Jetzt. Vielleicht magst du wieder ein bißchen schwingen
- 8 Stehe auf und verneige dich mit gefalteten Händen zum Raum gewandt
(damit würdigst du die äußere Welt)
- 9 Dann verneige dich vor deinem Sitzplatz
(damit würdigst du die innere Welt)



Was macht die Übung mit dir?
Mir hat sie ein Gefühl für meinen Platz in der Welt vermittelt.

Ich hoffe, dir geht es genau so!

Wie ist dein Platz? Wie fühlt er sich an? Füllst du ihn schon gut aus?



Enjoy!

Viel Erfolg, Glück und Spaß!

Deine Astrid

... auf dein Storyglory.

Wir finden deine Story. Wir tragen sie in die Welt.

... und was sagt dein Erlebnishunger?

Auf deine story!