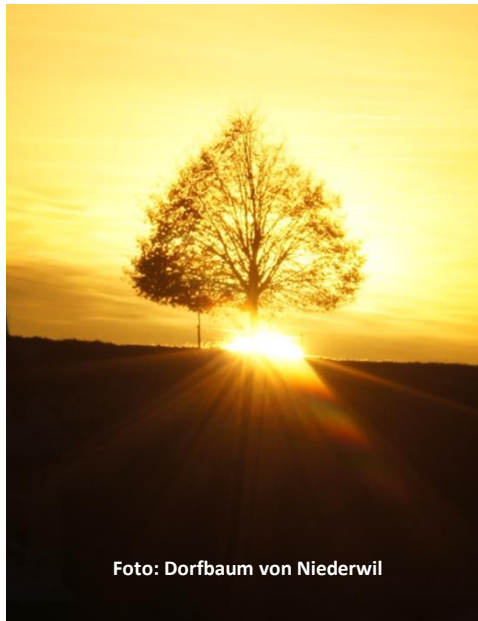


Atemübung: «Stehen wie ein Baum»



Vorbereitung: Die Übung kann im Sitzen, Liegen oder wenn möglich im Stehen durchgeführt werden. Achte auf guten Bodenkontakt und falls du stehen kannst, achte auch auf lockere Gelenke. Das heisst, deine Knie sind nicht ganz durchgestreckt.

In die Stille kommen: Du kannst nun deine Augen schliessen und zur Ruhe kommen. Atme tief ein und aus. Dein Gewicht kannst du der Erde übergeben und einfach einen Moment lang in der Stille verweilen.

Bodenkontakt: Lass nun aus deinen Füessen tief in die Erde Wurzeln wachsen. So viele Wurzeln, wie du heute brauchst um gehalten und genährt zu werden. Wie ein Baum stehst du da: Tief verwurzelt, stark, von Kraft durchströmt und nach oben geöffnet zum Himmel.

Einatmen: Mit jedem Einatmen strömt ein heilendes Licht in deinen Körper. Das Licht breitet sich in deinem Körper mit jedem Einatmen mehr aus. Jede Zelle wird von diesem Licht berührt. Du kannst beim Einatmen dieses heilende Licht auch an jene Körperzellen schicken, die es im Moment besonders benötigen. Schau mit deinem inneren Auge dem Licht zu, wie es seine Wirkung tut.

Ausatmen: Beim Ausatmen lässt du alles los, was jetzt nicht mehr zu dir gehört.

Dauer dieser Meditation: 10 Minuten bis ☺. Täglich ausgeführt wirst du eine Wirkung spüren.

Carpe Diem

Dein/Ihr «Turmhaus» – Team

Antje, Barbara und Susan