



Stärke & Lebendigkeit

- Spüre zu Dir selbst, an einen Ort in Dir, an dem Du Ruhe, Entspannung und inneren Frieden findest - vielleicht der Punkt zwischen Deinen Augenbrauen
- Atme bewusst tief ein und aus. Mit jedem Atemzug spüre die Kraft und Lebendigkeit in Dir
- Atme ein und spüre Deine Lebendigkeit – atme aus und lasse alles los, was Du nicht brauchst
- Die Gedanken treten in den Hintergrund - lass eine dynamische Stille entstehen
- Richte nun die Aufmerksamkeit auf Dein Sonnengeflecht - das Nervengeflecht am unteren Brustbein - lege vielleicht die Hände darauf
- Schicke Deinen Einatem in Dein Sonnengeflecht – löse dort Verkrampfungen
- Stell Dir vor, in Deinem Sonnengeflecht befindet sich eine kleine Kugel aus Licht.
- Mit jedem Einatmen wird diese leuchtende Kugel größer und größer
- Das Licht erfüllt nach und nach Deinen ganzen Brustraum
- Das Licht strömt nun aus dem Sonnengeflecht in Deine Arme, bis in die Fingerspitzen Deiner Hände
- Es strömt nun von Deinem Solar Plexus aus in Deinen Kopf.
- Licht oder Energie fließt nun von Deinem Sonnengeflecht aus in Deinen unteren Bauchraum
- und füllt ihn mit Licht
- Das Licht /Prana fließt weiter in die Beine, bis in die Zehenspitzen.
- Vielleicht kannst Du Dir Deinen ganzen Körper im Licht vorstellen
- Beende in Ruhe Deine Vorstellung und nimm in die Woche Deine Gedanken an Dein Sonnengeflecht mit