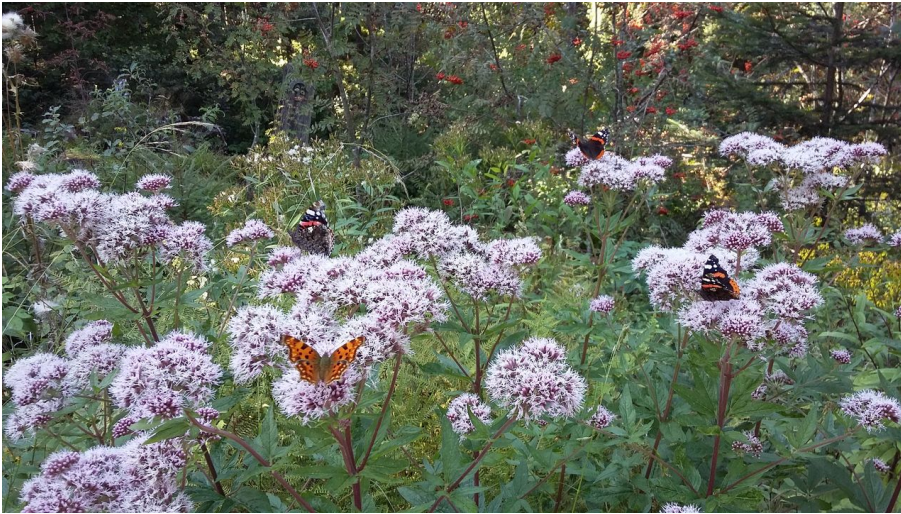




Körpermeditation

Picknickplatz



Körpermeditation - © Charlotte Moskaliuk, Helga Klär



Auf dem Weg nach oben fühle ich in meinen Körper hinein. Ich beginne bei meinen Füßen und wandere mit meiner Aufmerksamkeit langsam nach oben.

Wie bewegen sich meine Füße? Gehen sie gleichmäßig?

Wie bewegen sich die Knie?

Wie fühlt sich mein Oberkörper an? Spüre ich mein Herz?

Wie atme ich? Was bewegt sich, wenn der Atem ein- und ausströmt?

Spüre ich meine Schultern locker? Wie fühlen sich meine Arme an?

Bewegen sich meine Hände? Spüre ich meine Finger?

Ich fühle ganz deutlich: **Ich bin da! Ich bin ein Fingerabdruck Gottes.**

Er hat mich wunderbar geschaffen.

Adresse:

00000 DUMMY

Autor:

Karin Bosch

Organisation:

Nationalparkregion Schwarzwald -
Baiersbronn / Murgtal
<https://www.baiersbronn.de/>



QR-Code scannen und diese Seite offline speichern, mit Freunden teilen und mehr.

<https://s.et4.de/S8XDd>

Quelle: destination.one

ID: p_100151348

Zuletzt geändert am 19.07.2023, 14:13