

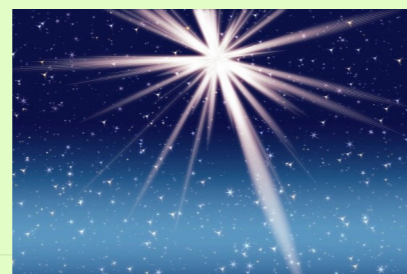


Kleine Schneemeditation

Wie du in 10 Minuten in deine Kraft kommen kannst

Inspiration für den Jahresstart

Wünsche dir nun einen kraftvollen Start ins neue Jahr! Nicole



1. Dauer 2min: Bade deine Füße im frischen Pulverschnee
2. Male oder stampfe mit den Füßen ein Herz oder ein anderes einfaches Symbol in den Schnee. Achte dabei bewusst, wie die kristallinen weissen Schneesterne deine Zehen und die Fusssohlen berühren. Spüre wie sich die Kälte in die Zehen und deinen Körper einschleicht. Atme über die Nase tief ein, bis er die Kälte in den Füßen durchströmt. Nimm diesen Prozess bewusst wahr und beobachte was passiert. Fühle die Frische und Lebendigkeit die dich durchströmt.
3. Dauer 5 min: Kehre zurück in deine Stube und lass die Wärme des Holzbo-den oder eines Holzes in deine Füße strömen. (Die Sanftheit des Ahornboden ist sehr ideal dazu). Beobachte, was es mit dir macht und lass die Wärme des Holzes deine Füße und Beine durchströmen.
4. Ziehe dir nun warme, am besten wollene Socken an.

Wenn dich diese kleine Schneemeditation geweckt hat und du neugierig bist, schaue dir die Details der neuen Kurse

Unter Downloads Flyer an. www.naturbegegnung.com/veranstaltungen