

## Die Kraft in der Mitte finden



Stehe still. Nimm Dich wahr im Körper,  
im Atem,  
im Geist.



Was auch immer dich eben beschäftigt:  
„Ich bin ganz JA.“



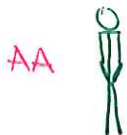
„Ich nehme mir Raum.“



Hände gefaltet vor Unterbauch. Kö-Mitte.  
„Ich sammle mich.“



Fingerspitzen nach oben, li Knie hoch  
„Ich richte mich aus eigener Kraft auf.“



Knie + Hände sinken  
„Ich bin bereit für den nächsten Schritt.“

2-5 x eine Seite, dann die andere  
++ x schwinge mit dem Atem, li/re ....



Stehe still. Schließe gerne die Augen.  
„Ich bin ganz JA.“

→ stabilisiert, zentriert  
lässt Körper + Geist zur Ruhe kommen.