

Übung zur Präsenz/ auch für Pausen geeignet zwischen Workshopelementen

Chinesischer Morgengruß

die Sonne geht auf
ich öffne weit das Fenster (beide Arme auseinander)
Zwischen Himmel (Arme hoch)
und Erde (Arme runter)
ich (Arme vor Brust überkreuzen)
ich schaue mich um (Arme von rechts nach links)
Licht und Luft (Hände nach oben)
Erde und Wasser (Hände nach unten)
Ich nehme mir was ich brauche (mit Händen nehmen)
und mische es (vor der Brust mischen)
ein kleiner Rest ist für die Blumen (mit Fingern regnen lassen)
Der Lotus blüht auf (Hände klatschen und nach oben strecken)
ich umarme meinen Tiger (SICH selbst umarmen)
und kehre zurück auf den Berg/ und bin bereit.

Lichtdusche/ Imagination

Ein Lichtfaden von oben, an dem Lichtenergie am Scheitel in deinen Körper fließt
und alle Räume nach und nach ausfüllt und reinigt
Kopf, Hals Herzraum
Schultern Arme
oberer, unterer Bauchraum
Becken Beine
in die Erde, alles herauswäscht
von oben kommt immer neues nach
das Licht dringt durch die Haut nach außen und legt sich wie eine schützende Aura um Dich
Kind des Lichts
gesegnet

Herzübung

sich gründen mit den Füßen, Rücken aufgerichtet, Kopf hoch
Hand aufs Herz
Energie sinkt runter zum Herzen wie eine Feder
Durchs Herz atmen, ein und aus
mit jedem Atemzug vermehrt sich die Herzenergie
Lass sie durch die ganzen Körper strömen
lass sie durch die Haut nach draußen treten und sich wie ein energetischer Schutz um dich
legen

Was vermisst Du im Moment? Was würde Dich stärken?
Eine Kraft wie Trost, Mitgefühl, Anerkennung, Liebe, Schutz
Atme diese Qualität ein in dein Herz.
Lass sie sich mit der Herzenergie verbreiten im Körper
lass auch diese Energie verbunden mit deiner Herzenergie durch die Haut nach außen
dringen und deinen energetischen Schutz verstärken

Umgang mit Leid und Not:

Dies ist ein Augenblick des Leidens.

Leiden gehört zum Leben

Hand aufs Herz. Atem spüren

Möge ich freundlich zu mir sein.

Möge ich mich so annehmen, wie ich bin.

Möge ich den Schmerz mit einem Gefühl der Sicherheit tragen.

Möge ich Liebe anbieten,

wohlwissend, dass ich keine Kontrolle habe über Leben, Leid und Tod.

Tonglen

Eine buddhistische Übung

Das Schwere einatmen

Ausatmen, was ich brauche, was mir und anderen in dieser Situation helfen könnte

Frage zur Selbsterforschung:

Was trifft mich besonders?

Was bringt mich an den Rand meiner Kraft oder über meine Grenze?

Was könnte helfen, gelassen und verbunden zu bleiben?

Übung Waage/ Zwei Hände

Heben sie die Hände, Handflächen nach oben

tun sie in die rechte Hand, was ihnen Freude macht, Dankbarkeit, Liebe

In die linke Hand, was sie beschwert

Gehen sie mit der Aufmerksamkeit nach rechts, bis sie Freude und Dankbarkeit wirklich spüren

Dann wechseln sie nach links, spüren sie das belastende, aber nur, solange es nicht zu schwer ist

Dann wechseln sie wieder

In eigener Geschwindigkeit wechseln

Zum Schluss legen sie die Hände ineinander und lassen beides zusammenfließen

Dann öffnen sie die Hände und geben alles ins Universum, lassen los

Kehren sie zu sich selbst zurück und lauschen auf den Klang/ auf die Stille

Klangschale möglich

Erinnerung: Ressourcen sind etwas anderes als Ratschläge!

Erinnerung an das, was wir haben, brauchen, uns und anderen selbst geben können und manchmal vergessen! Schreiben Sie für sich selbst eine Ressourcen-Liste. Fragen Sie andere nach ihren Ressourcen?

SeelsorgeRegeln:

wahrnehmen, nicht werten

nachfragen

schonen heißt schaden

wahr und von Herzen sprechen



Herzübung

sich gründen mit den Füßen, Rücken aufgerichtet, Kopf hoch

Hand aufs Herz

Energie sinkt runter zum Herzen wie eine Feder

Durchs Herz atmen, ein und aus

mit jedem Atemzug vermehrt sich die Herzenergie

Lass sie durch die ganzen Körper strömen

lass sie durch die Haut nach draußen treten und sich wie ein energetischer Schutz um dich legen

Was vermisst Du im Moment? Was würde Dich stärken?

Eine Kraft wie Trost, Mitgefühl, Anerkennung, Liebe, Schutz

Atme diese Qualität ein in dein Herz.

Lass sie sich mit der Herzenergie verbreiten im Körper

lass auch diese Energie verbunden mit deiner Herzenergie durch die Haut nach außen

dringen und deinen energetischen Schutz verstärken

Wasserpflanze und Musik

Schöne Bewegungsübung!

Einer steht locker mit geschlossenen Augen – und ist Wasserpflanze

Der die andere bringt die Pflanze mit leichten Berührungen zum Schwingen

Ausprobieren – schwingen und doch festsein

Geführt werden/ die Hand eines Engels im Rücken

Zu Musik oder Stille

Verbundene oder geschlossene Augen

Geführt werden mit einer Hand, zwei Händen oder Hand im Rücken

Erfahrungsaustausch und Wechsel

