

Übungsblatt „GLÜCKs-Gruß“



AA: Fingerspitzen streben erdwärts



EA: Hände vorm Herz übereinanderlegen
Ich bin im Kontakt mit meinem Herzen ...



Arme vom Herzen aus zur Seite öffnen
und LEBE aus meinem Herzen heraus.



AA: Hände wieder vorm Herz überkreuzen
Ich nähre mein Herz.



(Hände wie Kelche vor'm Herz, Handballen berühren sich)
EA: Hände senkrecht nach oben führen
Ich öffne mich dem GLÜCK, daß das Leben für mich bereithält ...



AA: Arme in weitem Bogen über die Seiten nach unten führen
und laß zu, daß das GLÜCK sich über mein Leben senkt,
mich wie ein warmer weicher Sommerregen durchtränkt.

→ NACHSPÜREN im Stand