

## Die Samen Übung

**Im hektischen Alltag verlieren wir ab und an den Boden unter den Füßen. Da hilft es, sich zu erden und sich daran zu erinnern, dass Veränderung zum Leben dazu gehört. Die kleine Samen Übung bringt Ruhe und Konzentration**

Gehe in die Knie, die Hände zu einer Schale formen.

*Denke und fühle: **Ich neige mich zur Erde***

Den Samen aus der Erde mit den Händen aufnehmen.

*Denke und fühle: **Ich nehme den Samen aus der Erde***

Richte Dich auf und nehme die Hände vor das Herz.

*Denke und fühle: **Ich pflanze den Samen in mein Herz.***

Die Hände über die Seite nach oben nehmen und eine Schale formen.

*Denke und fühle: **Der Samen öffnet sich zu einer Knospe.***

Nun öffne Deine Hände leicht

*Denke und fühle: **Die Knospe wird zur Blüte und nimmt die Sonne auf.***

Die Hände strecken sich nach oben aus, der Blick geht nach oben

*Denke und fühle: **Aus der Blüte wird ein Baum, und der trägt Früchte***

Nun gehen die Hände seitwärts zum Boden.

*Denke und fühle: **Die Früchte des Baumes lassen die Samen zu Boden fallen.***

Und nun beginnt der Kreislauf von vorne.

Diese Übung kannst Du beliebig oft *bei Unruhe oder Stresssituationen* wiederholen.