

Energetische Übungen

Sufi-Kreise

Lässt Energie fließen (Affirmation: ich bin Lebenskraft)

Dynamische Twists

öffnet Herzzentrum

Kamelritt

Kopf in Nacken IN, zwischen Schultern EX

Entspannung

Dem Himmel entgegen

Arme nach oben strecken, Handflächen zusammen, 3. Auge

(Affirmation: ich gebe mich hin, ich lasse geschehen)

öffnet Herzzentrum

Schulterschaukel

Klopfen Thymusdrüse, Arm seitlich öffnen -

schenkt Energie

Aura-Klärer

- aktiviert feinstoffliche Energiebahnen

- Arme 60 Grad nach oben, Atem in Herzzentrum lenken, Handflächen zum Himmel

(Affirmation: ich öffne mich dem Himmel. Durch meinen Atem strömt Kraft in mein Herz.)

Armwippe

Ein Arm 60 Grad hoch, andere 60 Grad runter, Handflächen oben/unten

Im Rhythmus des Atems

(Affirmation: ich balanciere mich, ich bin leicht und klar)