

4-Körper-Übung



In diesem Dokument beschreibe ich dir den Ablauf sowie die Vorbereitung der Übung. Die Übung selbst kannst du dann mit der Audiodatei durchführen.

Einleitende Worte

Diese Übung hilft dir die verschiedenen Körper wahrzunehmen und zu spüren.

Die jeweiligen Qualitäten zu differenzieren:

Der Physische Körper mit Geweben und Organen, die Empfindungen haben

Der energetische Körper mit Sein, das Präsenz, Absicht und Inspiration hat

Der emotionale Körper oder Gefühlskörper mit einem Herz, das Gefühle hat

Der Geistkörper mit einem Verstand der Gedanken hat

Was brauchst du für die Übung?

+ Einen Raum in dem du entsprechende Bewegungsfreiheit hast

+ 5 Karten oder Papier, die du mit dem jeweiligen Körper beschriftest. (Siehe Seite 2)

+ 45 Minuten Zeit (incl. Vorbereitung) in der du ungestört bist (die reine Übung dauert 25 Minuten)

Vorbereitung des Raumes

Du beschriftest die 5 Karten mit den jeweiligen Körpern und ordnest sie im Raum an (Siehe Abbildung auf Seite 2)

Zum Start der Übung begibst du dich auf die Metaposition.

Die Audio-Datei führt dich durch die Übung

4-Körper-Übung



Ablauf der Übung

Dies ist die Anordnung der Übung:

1. Du betrittst den Physischen Körper und tauchst ganz in das Erleben und Spüren ein
2. Du betrittst den Energiekörper und tauchst ganz in das Erleben und Spüren ein
3. Du betrittst den Gefühlskörper und tauchst ganz in das Erleben und Spüren ein
4. Du betrittst den Geistkörper und tauchst ganz in das Erleben und Spüren ein

Meta-
Position

