

4-Elemente-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

Was brauchst du für die Übung?

- + Einen Raum in dem du entsprechende Bewegungsfreiheit hast
- + 5 Karten oder Papier, die du mit dem jeweiligen Element beschriftest. (Siehe Seite 2)
- + 50 Minuten Zeit (incl. Vorbereitung) in der du ungestört bist (die reine Übung dauert 45 Minuten)

Vorbereitung des Raumes

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

Zum Start der Übung begibst du dich in die Mitte des Quadrats.

Die Audio-Datei führt dich durch die Übung

4-Elemente-Übung



Ablauf der Übung

Dies ist die Anordnung der Übung:

1. Du betrittst das Element Erde und tauchst in das Erleben und Spüren ein. Außerdem begibst du dich in eine Körperbewegung.
2. Du betrittst das Element Wasser und tauchst in das Erleben und Spüren ein. Außerdem begibst du dich in eine Körperbewegung.
3. Du betrittst das Element Luft und tauchst in das Erleben und Spüren ein. Außerdem begibst du dich in eine Körperbewegung.
4. Du betrittst das Element Feuer und tauchst in das Erleben und Spüren ein. Außerdem begibst du dich in eine Körperbewegung.
5. Du betrittst die Mitte. Stehst dort eine Weile und lässt die Bewegungen nachklingen.

