

KONKRETE WEGE DER ERDUNG



KÖRPERLICHE AKTIVITÄT

TANZEN, WALKEN,
TROMMELN

**GEDANKEN
ERDEN**
10 MIN. GEDANKEN
FREI
AUFSCHREIBEN

STIMME

OM, MMMHHH,
UUUU...TÖNEN,
SUMMEN

DEINE ERDUNG

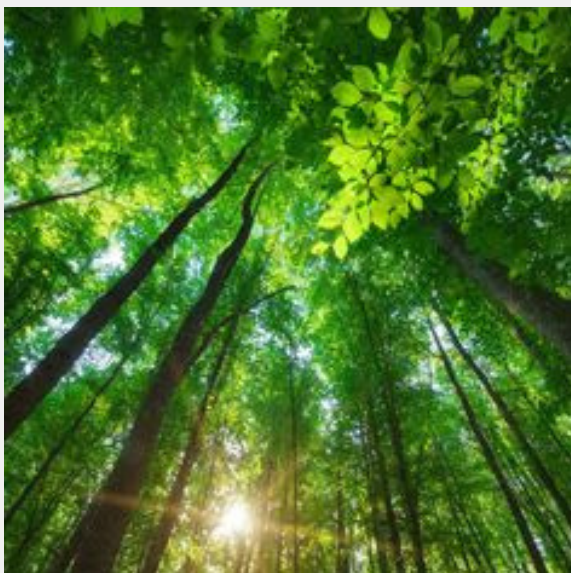
**TIERE,
HAUSTIERE**
STREICHELN
BEOBACHTEN

**GÄRTNERN,
PFLANZEN,
WALDBADEN,**
SINNES-
SPAZIERGANG,
SICH AUF DIE ERDE
LEGEN

**ENERGIEFELD
ERDEN**
VERANKERE DICH
IN DEINER MITTE UND
IM GRÖßEREN
ENERGIEFELD

**GEHMEDITATION,
BARFUSS LAUFEN,
FUSSBAD,
FUSSREFLEXZONEN
MASSAGE**

ATMUNG
VERLÄNGERT
AUSATMEN



Notizen -
was hilft dir am meisten,
dich zu erden?
