

Heilende Laute – Ein Kurz-Urlaub für den Alltag

Du kannst diese Übung im Liegen oder im Sitzen ausführen

Mache jeden Laut sooft du Lust hast

Stelle dir einen wunderschönen Platz in der Natur vor

Du bist dort ganz für dich und vollkommen geschützt

Ein loderndes Feuer wärmt dich * Ein komfortables Zelt wartet auf dich

Herzlaut „Ha“



Schau in die rot-glühenden Flammen

Das Feuer spiegelt sich in deinen Augen wider, deine Wangen glühen

Wärme und Freude durchströmen deinen Körper angenehm



Milzlaut „Ho“

Langsam wandelt es sich zur warmen goldenen Glut

Dein Körper entspannt sich, der Bauch ist wohlig-warm

Gelassenheit und Ruhe breiten sich in dir aus

Lungenlaut „Sa“

Du schaust in den Himmel

Die Sterne funkeln wie Diamanten

Das Gefühl der Freiheit und der Leichtigkeit machen dich glücklich

Nierenlaut „Tschui“

Müde kuschelst du dich in dein Zelt

Die dunkelblaue Nacht hüllt dich in Geborgenheit und Ruhe ein

Du schläfst tief und erholsam

Leberlaut „Schü“

Am Morgen wachst du erfrischt auf und schaust hinaus

Die Sonne strahlt durch die grünen Blätterkronen

Leicht und beschwingt hüpfst du auf der Lichtung herum

Dreifacher Erwärmer „Chi“

Spüre in deinen Körper hinein

Beim Einatmen strömt frische Energie durch den Scheitelpunkt hinein

Beim Ausatmen strömt die Energie durch den Körper bis zu den Fußsohlen

