

**Arbeitsgruppenthema:**

Füsse – Boden - Erdung

**Einberufen hat:**

Ulla

**Teilgenommen haben:**

Alice, Christiane, Doris, Gert, Heinz, Mila, Peter, Roswitha, Silke, Vreni

**1. Ausgangslage, Problemstellung:**

Die Energien nicht nur zwischen Kopf, Herz und Hand kreisen lassen, sondern die Füße mit einbeziehen, erden, sich wieder auf den Boden bekommen (konkrete Übung auf verschiedenen Böden).

**2. Erkenntnisse, Handlungsbedarf:**

Die Wahrnehmung wird sensibilisiert, taktiler Sinn, spüren statt sehen, konzentrierte zentrierende Ich-Erfahrung, beruhigend und belebend, Wohlfühlen mit Mutter Erde. Mit der Kindheit/dem inneren Kind in Berührung kommen.

**3. Lösungen / Ergebnisse / Strategien:**

den Füßen mehr Bedeutung und Zuwendung geben, möglichst viel bewusst und achtsam langsam **barfuss** gehen, auf unebenem Boden die Wahrnehmung sensibilisieren, den Kontakt mit der Erde geniessen und die Füße gleichzeitig massieren lassen. Tau-Treten am Morgen energetisiert!

**4. Bedeutsame Fragen, die offen geblieben sind:**

-

**Weiteres Vorgehen – und wer ist mit dabei?**

-