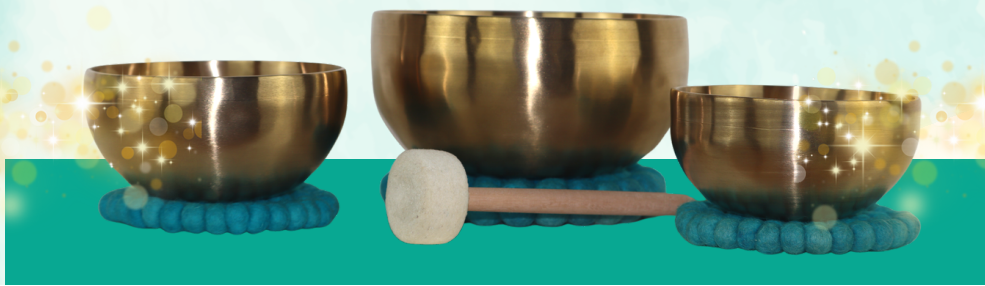


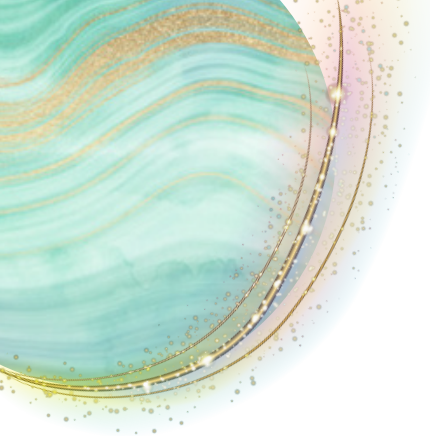


WORKBOOK



KlangEmbodiment® Energie - Booster





Wir starten!

Dein **KlangEmbodiment® Energie - Booster** ist eine **Übungsreihe** mit der du täglich für einen **gesunden Ausgleich** deines Körper-, Geist-, Seele - Systems sorgen kannst. Das Schöne ist, du brauchst dazu nur dich selbst mit allen Fasern deines Körpers, den Willen, dich selbst zu spüren und die Motivation diesen Booster für dich gewinnbringend anzuwenden.

Deine Vorbereitung:

Lese die Anleitungen zu den Übungen vor der ersten Anwendung einmal vollständig durch und verschaffe dir einen **Überblick** der KlangEmbodiment® Übungsreihe. So kannst du erfassen, wie du dir deinen **Platz** für die Übungsreihe **einrichten** möchtest. (ggf. Yogamatte, Decke oder flaches Kissen)

Nimm dir für das Eintauchen in die Übungsreihe eine **ungestörte Zeit** von 25 - 30 Minuten, in der du nur **für dich selbst** da bist.

Für die KlangEmbodiment® Meditation benötigst du einen externen Bluetooth **Lautsprecher** oder **Kopfhörer**.

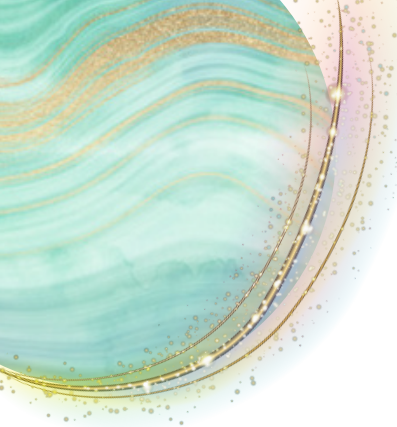
Du kannst entscheiden, ob du die Übungen 1 und 3 in **Stille** oder ebenfalls in Begleitung von den **Klängen** der Klangschalen durchführen möchtest.

Bist du bereit? *Dann lass uns starten!*

Du wirst sicher 2-3 Abläufe benötigen, bis du die Übungsreihe für dich verinnerlicht hast und sie ganz einfach ohne Anleitung praktizieren kannst. Gib dir bitte die Zeit die Übungsreihe **in deinem Tempo** und in der Tiefe deines Körpers zu **erleben**. Achte während jeder Übung darauf, dass du mit deiner **Aufmerksamkeit vollkommen** bei dir bist. Falls es dir schwer fällt, sind die Klänge hier ein sehr hilfreicher Begleiter, um deinen Fokus in der Übung zu halten

Damit du selbst beobachten, wahrnehmen und erfassen kannst, wie die Übungsreihe auf dein Körper-, Geist-, Seele- System wirkt, findest du im Anschluss an die Übungsreihe Impuls-Fragen, die dich einladen deine Erfahrungen im Journaling zu notieren und zu reflektieren.





KlangEmbodiment® - Übungsreihe

Energie - Booster

Übung 1

Ankommen & Erden

Bei dieser Übung kannst du stehen oder sitzen.

Richte dich auf und stelle deine **Füße hüftbreit** auseinander.
Schließe deine Augen - gönne dir einen **Moment** um bei dir **anzukommen**.
Geh mit deiner **Aufmerksamkeit** zu deinen **Fußsohlen**.
Nimm den **Kontakt** deiner Füße **zum Boden** wahr.
Wie intensiv erlebst du den Kontakt deiner Füße zum Boden?

Nun **spüre** deinen **Atem** - Nimm wahr wie dein Atem fließt.
Atme ein und **lenke** dein **Ausatmen** nach unten in Richtung **Fußsohlen** (5-6 Atemzüge)
Lass deinen **Atem** ohne Lenkung 5-6 Atemzüge **fließen**.
Geh mit deiner Aufmerksamkeit zu deinen Fußsohlen.
Wie intensiv erlebst du nun den Kontakt deiner Füße zum Boden?



Übung 2

KlangEmbodiment® Meditation

Bei dieser Meditation kannst du sitzen oder liegen

Richte dich in deiner liegenden oder sitzenden Position bequem ein und erlaube dir **tief** in diese **Meditation** einzutauchen.
Gönne dir nach der KlangEmbodiment® Meditation noch einen **Moment** der **Stille** und spüre nach wie du dich in deinem ganzen sein wahrnimmst.

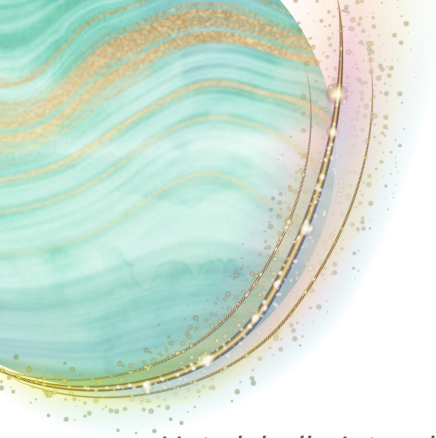
Übung 3

Energie spüren & fließen lassen

Lege dich **flach** auf den **Rücken**. - Lege deine **Hände** übereinander und unter den **Hinterkopf**, dabei liegen Kopf und Halswirbelsäule in direkter, gerader Verlängerung zum Oberkörper. Achte darauf, dass dein **Kopf** recht **flach** liegt.
Ziehe deine Knie ran und stelle die Füße hüftbreit nebeneinander.

Nun gehe ins **Spüren** - nimm deine **Körpermitte** wahr - spüre wie dein **Atem fließt** - nimm deinen **Energiefluss** wahr. Spüre, wie Atem und Energie in deiner Körpermitte fließen. Falls du die **Klänge** hörst stelle dir vor wie auch sie in deiner Körpermitte **fließen**. Spüre wie alles fließt und **genieße** das **gute Gefühl** deines Energieflusses solange es dir gut tut.





Impuls - Fragen

*Hat sich die Intensität deiner Verbindung zum Boden verändert ?
Was hast du noch an dir wahrgenommen?*



*Welcher Bereich hat sich deine Aufmerksamkeit gewünscht?
Wie hast du dich in der Meditation gefühlt? Was hat sich gelöst oder verändert?*



Wie hast du deinen Energiefluss wahrgenommen? Wie geht es dir jetzt ?

