

der Stärke und Zentrierung wahrnehmen ... Im Bereich der Füße spürst du möglicherweise ein Gefühl der Verwurzelung ... Und du kannst diese Lichtimagination noch einige Zeit fortsetzen ...

Schließlich kannst du dir vorstellen, dass du durch deinen Scheitel Licht einatmest und durch die Füße wieder ausatmest. Nimm auf diese Weise noch einige tiefe Atemzüge ... Vergegenwärtige dir abschließend noch einmal, wie sich dein Körper und Geist anfühlen. Komm dann mit deiner Aufmerksamkeit wieder zurück in den Raum und öffne die Augen. Du bist ganz im Hier und Jetzt angekommen, harmonisiert und gestärkt.