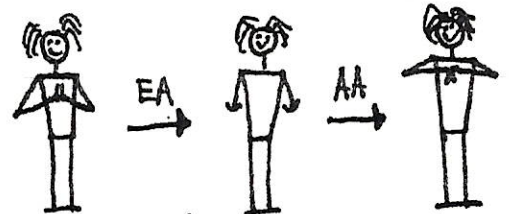


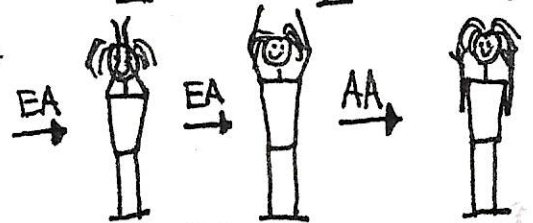
Kosmischer Gruß

Beginn: Hände in Grußhaltung am Brustbein

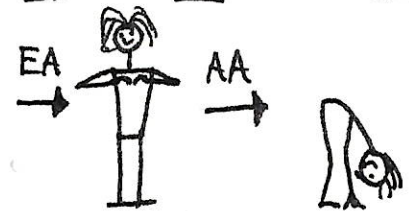
1. EA Unterarme nach vorn, Handflächen nach oben
AA Handrücken zueinander, Fingerspitzen Richtung Brustbein



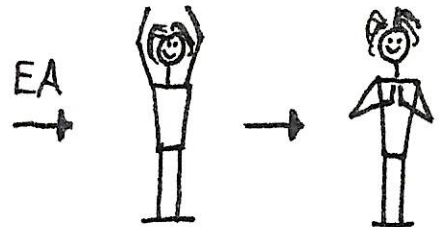
2. EA Arme nach oben, Handrücken bleiben anfangs in Kontakt und werden dann ausgebreitet, Weite im Brustkorb
AA Arme in „Spiegelhaltung“ sinken lassen,



3. EA Handrücken zueinander, Fingerspitzen zum Brustbein
Ellbogen auf Schulterhöhe, Weite im Brustkorb
AA Handrücken bleiben beieinander, und tauchen nach unten
in eine lockere Vorbeuge



4. EA Knie beugen und mit schöpfender Bewegung Arme nach oben
führen in den Stand kommen
AA Arme und Hände in Grußstellung sinken lassen



AA In der Mitte ruhend
EA öffne ich mich dem Leben
AA und mache das Herz weit,
EA für das Licht und die Liebe.
AA In den Spiegel schauend
EA erlebe ich Weite,
AA verneige mich vor dem Leben,
EA schöpfe Kraft und Dankbarkeit
AA und erlebe tiefen Frieden.