

RETREAT - KLEINE, WIRKSAME ÜBUNGEN

PRÄSENZ- UND VERTRAUENSÜBUNG

Ziel der Übung

Präsenz und Vertrauen etablieren

Durchführung

- Verteilt euch in 2er-Gruppen.
- Eine Person aus der 2er-Gruppe schließt die Augen.
- Die andere Person bewegt sich durch den Raum.
- Im Raum sind verschiedene Gegenstände verteilt.
- Die sehende Person gibt der Person mit geschlossenen Augen einen Gegenstand in die Hand.
- Die Person mit geschlossenen Augen beschreibt den Gegenstand – nicht, um ihn zu erraten, sondern um präsent zu sein: fühlen, wahrnehmen, beschreiben.
- Die sehende Person bleibt währenddessen präsent - einfach mit der Erfahrung verbunden, die die tastende Person macht.

ATEMÜBUNG “VON CHAOS ZU RUHE”

Ziel der Übung

Über die Atmung zunächst das Gefühl von Chaos, Unwohlsein, Overwhelm zu schaffen, um dann in die klar spürbare Ruhe zu kommen

Vorstellung

Bei der schnellen Atmung wirbelst du alles auf, was in dir rumschwirrt oder sich festgesetzt hat. Bei der Handbewegung lässt du ein Sieb durch dich durchlaufen, das alle Partikel, die dir nicht mehr dienen in den Boden schiebt.

Durchführung

- Atme zügig ein und zieh die Schultern dabei hoch
- Atme kraftvoll aus und lass die Schultern nach unten sinken.
- Wiederhole diesen Vorgang schneller als dir lieb und wirklich angenehm ist für eine Minute (falls dir schwindelig wird, verlangsame den Rhythmus oder geh vorzeitig zum nächsten Schritt)
- Nach einer Minute lass die Atmung ihren ganz eigenen, ruhigen Rhythmus finden
- Bring die Fingerspitzen vor deiner Stirn zusammen, Handflächen nach unten und beweg die Hände in dieser Haltung langsam von der Höhe der Stirn in Richtung Boden.
- Genieße für eine Weile die Stille