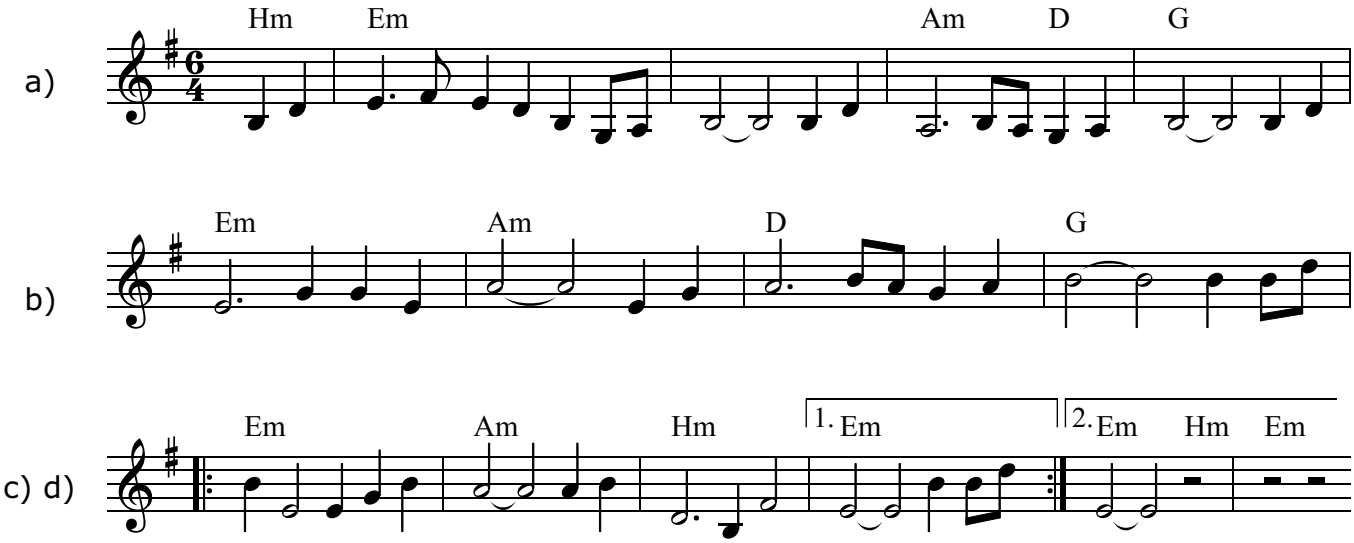
Karin Jana Beck
www.stimmvolk.ch / www.tschatscho.ch
Quelle & mehr zum Lied:
https://stimmvolk.ch/segen-von-erde-und-himmel---jana

Segen von Erde und Himmel

Seelen-Medizin-Lied "Lähmende Angst in Urvertrauen verwandeln"



Bewegungsmeditation zum Lied

a)
Segen der Erde erhalten:
Hände vom Boden bis zum Herzen bewegen - Kraft der Erde und der Wurzeln aufnehmen

b)
Sich aufrichten in die Weite/Höhe des Himmels:
Hände vom Herzen über den Kopf weit in den Himmel ausstrecken

c)
Segen des Himmels erhalten:
Hände senken sich von oben zurück zum Herzen

d)
Segen der Erde und des Himmels im Herzen verbinden und als Geschenk weitergeben:
beide Hände mit Handfläche nach oben in einer gebenden Geste vom Herzen nach vorne
und dann auf beide Seiten (1/4-Kreis) nach aussen