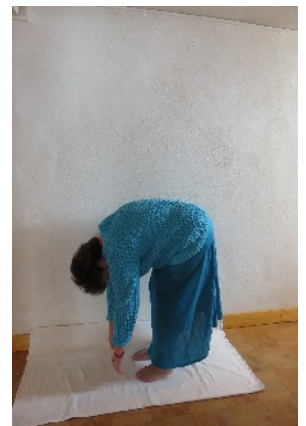
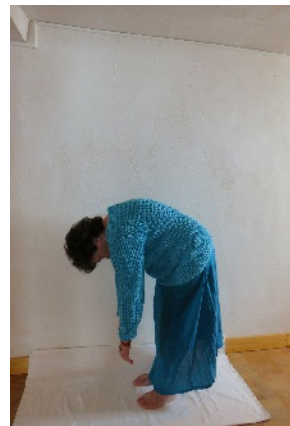




## Farn-Übung

- stärkt den Rücken
- hilft, um zu sich aufrichtig zu sein
- lässt die Energien zwischen oben und unten besser strömen
- erweckt den ganzen Menschen



Locker schulterbreit stehen.

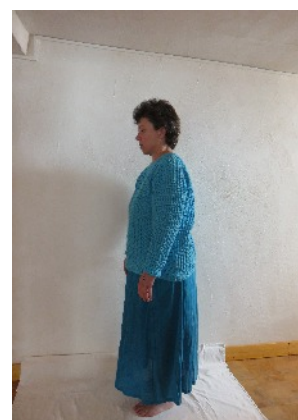
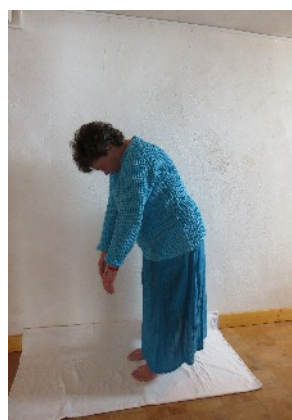
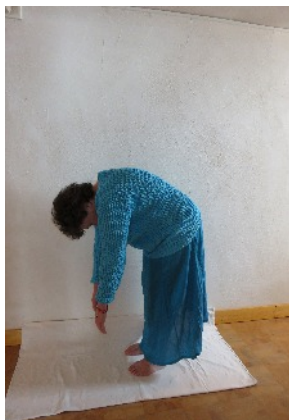
Langsam Wirbel für Wirbel lassen wir den Körper sinken,  
mit dem Fühlen der Schwere des Leibes begleitet.

Den Körper soweit sinken lassen, wie es sich angenehm anfühlt.

Am für Dich tiefsten Punkt angekommen,  
beginnst Du leise mit Deinen Händen Kreise zu schwingen.

Dies entspannt den Rücken auf sanfte Art.

Die Füße sind komplett am Boden, Knie durchgestreckt,  
Schultern locker und auch die Gesichtsmuskeln dürfen sich wohligh entspannen.



Langsam richten wir uns wieder Wirbel für Wirbel auf.

Achtung: Bei Schmerzen in der Wirbelsäule, ist es gut sich sachte mit dem Beugen hinzutasten, dann zum Schmerzort den Atem fließen lassen, leicht aufrichten und nochmals sachte mit dem Ausatmen beugen - zum Schmerzpunkt kommen, wahrnehmen und wieder aufrichten.

Akzeptiere Deine Schmerzgrenze, ohne mit Druck, diesen Punkt überwinden zu wollen.



Wir heben die Arme höher und immer höher,  
als wollten wir zum Himmel wachsen und kommen auf die Fussballen.

Machen mit den Armen zwei bis drei Flügelschläge.



Begleiten die Energie den Leib entlang, bis hinab zur Erde.  
Und führen diese Sequenz noch ein zweites und drittes Mal durch.



Die gesamte Übung sollte mindestens dreimal durchgeführt werden.

Anschliessend werden die Hände auf den Solarplexus gelegt  
und für eine lange Weile hingespürt, was die Übung im gesamten Organismus bewirkt.

Pflege die Übung jedes Mal, als würdest Du sie das erste Mal tun.  
Lausche forschend immer wieder neu, dadurch werden die Erkenntnisse reicher und reicher.

*Gülden WORT*

Zeichen setzen können

Susanne Ganns und Bhogin Richard Kellenberger  
Becken 2, 88353 Kisslegg

Tel 07506 - 95 17 983 - Fax 07506 - 95 17 984

susanne@pan-terra.org oder bhogin@pan-terra.org

[www.guelden-wort.de](http://www.guelden-wort.de)