



Ihr kennt ja meine Vorliebe
meine body & mind-Programme draußen in der Natur zu praktizieren.
Hier ist das „Guten Morgen“ Programm
vom Schweriner Zippendorfer Strand.....Viel Spaß!!!! Namasté

Atme tief durch.
Recke und strecke Dich.
Nimm den Boden unter Deinen Füßen wahr.
Spüre den weichen, frischen Sand unter Deinen Fußsohlen.
Nimm wahr wie sich der erwachende Morgen anfühlt.
Lausche dem Klang der Natur,
dem rascheln der Blätter,
dem Gesang der Vögel,
und dem plätschern des Wassers.
Sanfte Wellen kommen und gehen, wie der Atem kommt und geht.
Atme die Kraft der Sonne tief in Deinen Unterbauch, in Dein Hara hinein.
Mehr und mehr Kraft des erwachenden Morgen
füllt Dich aus. Du fühlst Dich erfrischt, kraftvoll und friedlich.
Freude erfasst Deine Gedanken, Deine Muskulatur,
Deinen gesamten Körper und dehnt sich weit, immer weiter,
über Deine körperlichen Grenzen hinaus, aus.
Du fühlst Dich frei und leicht.

**Body & Mind Programm: „Guten Morgen“
Meridiandehnungen, Energietanz und innere Bilder**

Warm up – Begleitung mit Castagnetten

Aktivierung durch Stimulanz der Fußreflexzonen

Dum links	Dum rechts	Ta vor -Spitze	Ka Hacke	Ta Seite-Außenkante	
Dum links vor	Ta Spitze	Ka Hacke	Ta Seite-Außenkante		
Ta links	Ka rechts	Dum vor – Spitze	Dum Spitze Tip		
Ta rechts zurück	Ka links vor	Ta Spitze Tip	Dum Spitze Tip	Ta zurück	Ka ganze Sohle

Arme mitführen

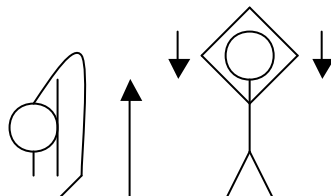
Fuß- und Beinarbeit wie folgt :

Dum rechts rück	Dum nach vorn, anziehen	Ta runter	Ka Seite	Ta ran
Dum links rück	Dum nach vorn, anziehen	Ta runter	Ka Seite	Ta ran
Ta rechter Fuß diagonal nach vorn links	Ka nach hinten kreuzen	Dum Seite	Dum Gewicht auf rechts	
Ta Pendel links	Ka rechts	Ta links	Dum Mitte	Ta Ka ganze Fußsohle re/li

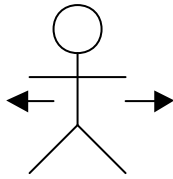
Wiederholung – dieses Mal mit links beginnen

Hauptteil – Naturklänge wahrnehmen / Atmung - Achtsamkeit

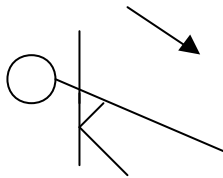
1. Der Tag beginnt. Ich bin verbunden mit Erde und Himmel. Die Sonne geht auf und nährt mich



2. Ich nehme meinen Raum ein.

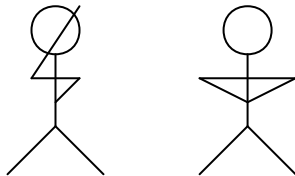


3. Die Mondsichel zu- und abnehmend fragt: was soll bleiben, was kann fort?



Blick folgt dem oberen Arm, mit Armkreis aufrichten und auf der anderen Seite wiederholen

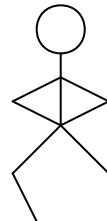
4. Ich dehne mich aus.



Schulterblatt bei der Rückdrehung bewusst nach hinten ziehen.
Auf der anderen Seite wiederholen.

5. Ich schöpfe Kraft aus der Erde.

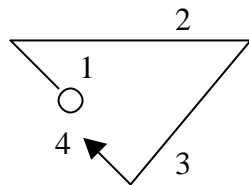
Fuß abwechselnd abrollen li/re
Dann Beckenkreis nach vorn
Katzenbuckel im Stand und
aufrollen (Welle)



Anschließend Fußarbeit:

ganze Sohle, Spitze, Hacke, Seite (außen), ganze Sohle – Seitenwechsel

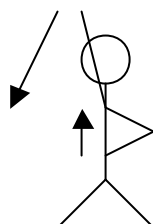
Dann Fußarbeit wie nachstehend, Arme mitführen



6. Ich lenke die Erdenkraft in meine Mitte, mein Hara.

Handfläche
nach unten

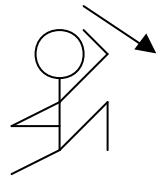
auf anderer
Seite



wiederholen

7. Mein Geist ist frei. Ich bewege mich ins Zentrum.

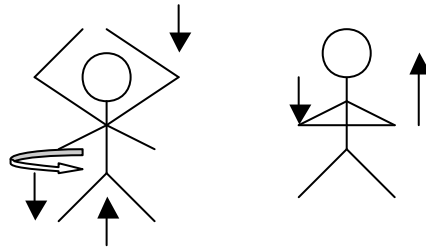
auf anderer
Seite



wiederholen

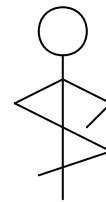
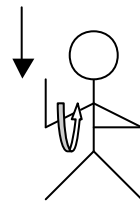
Dann links herum drehen und gleichzeitig Wiegeschritt.

8. Es atmet mich.



9. Mit meinem Höheren Selbst, meinem Spirit, meinem Engel tanze ich.

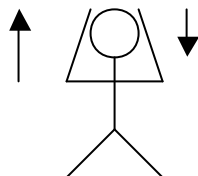
Spiralen nach oben
und Hand zum Hara
führen, als Schale
geformt halten und
dann Wechsel zur anderen Seite.



Pendel, Arme
mitführen

10. Das Licht begleitet mich

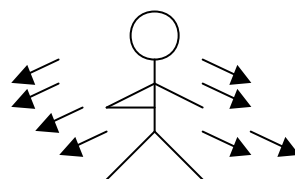
Energiekreis



11. Ich nehme das Licht mit in diesen Tag.

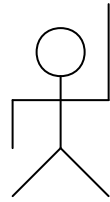
Rechts herum drehen und gleichzeitig Wiegeschritt.

12. Meine Herzenskraft sende ich nun in die Welt hinaus.
(Gebende Hand-/Armbewegung vom Herzen hinaus in die Welt)

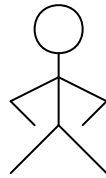
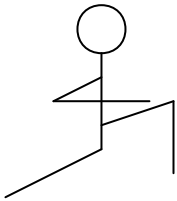


Cool down

re.Handfläche
nach oben, li.
Handfläche nach unten



Kopf vor, zurück,
links, rechts und in
sanften Achten
bewegen.



Arme nach hinten,
Zug nach unten

Dehnung

Dann schütteln Beine, Brust, Arme.

Namasté. Du hast jetzt noch ein wenig Zeit, um Dich hinzusetzen oder auch hinzulegen, um in Deinem ganz persönlichen inneren Raum die geistige Kraft für Lebensfreude, Klarheit und Frieden für den Tag aufzunehmen. Wie könnte mein Leben noch schöner, noch gesünder, noch erfolgreicher, noch bereichernder sein?

Ich wünsche Euch einen schönen Start in den Tag.

Eure Simone Radloff
Entspannungstrainerin

		<p>Entspannung Joint-Release- Inspiration im Wasser</p> <p>Shiatsu-Dance</p> <p>Innere Bilder Meditation</p> <p>Ich freue mich auf Euch. Eure Simone</p>	
---	---	--	---