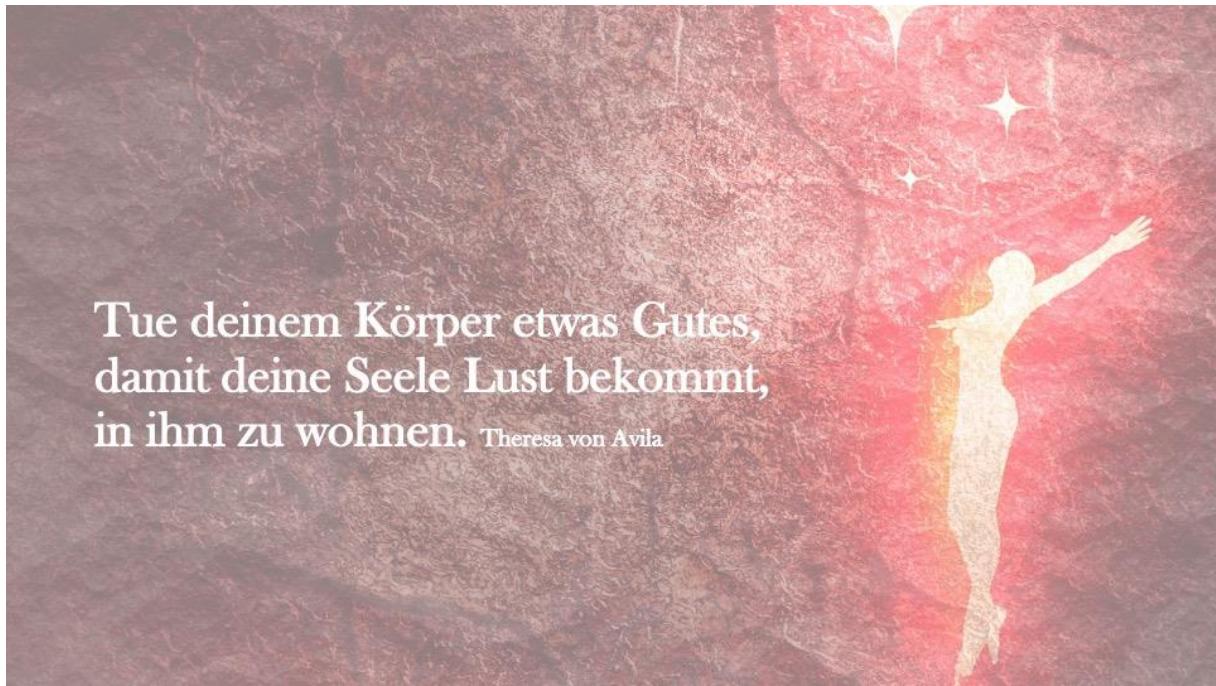


# DIE KÖRPERREISE - WANN, WO, WIE?



Die Körperreise kannst du eigentlich jederzeit durchführen. Einige Zeiten und „Umstände“ haben sich besonders bewährt:

- **Morgens vor dem Aufstehen**

Führe sie noch im Bett durch, unter der Dusche, beim Zähneputzen – bereite damit deinen Körper für den neuen Tag vor, energetisiere ihn und richte ihn aus auf deine Vision/Intention für den Tag

- **Abends vor dem Schlafen**

Führe sie gerne auch im Bett durch – vielleicht schläfst du sogar mittendrin ein. Auch das ist ok.

Bewährt hat sich folgende inhaltliche Ausrichtung der Körperreise für abends: Befreie dich in dieser Reise von allen Spannungen und Sorgen – atme sie durch die entsprechenden Körperfälle aus, durch die gerade dein Bewusstsein fließt. Atme Dankbarkeit ein – die Dankbarkeit des Tages, deines Lebens, von bestimmten Erfahrungen, Weisheiten – danke

auch jetzt schon für die segensreiche Nacht und deine wunder-volle Zukunft.

- **Bei Bedarf**

Gönne dir immer wieder eine Zeit zum Innehalten, dich zu spüren, Verspannungen zu lösen und dich neu auszurichten. Hierfür ist die Körperreise eine wundervolle Methode. Hier kannst du entweder die lange Version nehmen oder sie einfach als Körperflash durchführen – entscheide selbst, was du wann wie brauchst.

- **In Warte-Situationen**

Führe sie durch im Stau, in der Warteschlange, wenn der Computer hochfährt – ja führe sie sogar als Körperflash mitten in einem herausfordernden Gespräch durch.

- **In Situationen von Zerstreutheit**

Fühle hinein in deinen Körper, entdecke und zentriere dich dabei, nimm dich wahr und lenke ihn mit deinen inneren Bildern. So kannst du aus einer Ohnmacht wieder in deine schöpferische Fülle kommen.

- **Was sonst noch?**

Übe sie immer und immer und immer wieder, bis du gar keine Anleitung mehr benötigst.

Führe sie immer und immer und immer wieder durch, bis er zu deiner alltäglichen Routine wird.

Entwickle sie weiter, mit deinen eigenen Bildern, in deinem eigenen Tempo, mit anderen – bis du weißt und spürst und fühlst: DU LEBST!!!

Auf geht's!

Von Herzen Alexandra

