



Inner Work Übung zu Corona

1. Setz dich an einen stillen Ort an dem Du gut bei Dir landen kannst und komme innerlich bei Dir an. Spüre deinen Körper und deine Atmung so wie sie eben jetzt gerade sich dir offenbaren.
2. Erwinnere Dich an Dein Leben vor Corona, visualisiere es und spüre die Energie die sich dir dadurch zeigt.
3. Mache eine Energiezeichnung oder einen Tanz der das was Du erlebst gut zeigt. Oder kreierte eine Musik.
4. Setz dich wieder hin und erspüre dein Sein der letzten 4 Wochen. Visualisiere es und spüre auch dieser Energie nach.
5. Gestalte davon mit demselben Medium wie vorher einen Ausdruck: wenn Du gemalt hast, male, wenn du getanzt oder gesungen hast, mach dasselbe mit dem zweiten Zustand.
6. Versuche nun auf träumerische Art diese beiden Darstellungen zu einem Gemeinsamen zu verbinden, und bleibe in deinem gewählten Medium. Welcher Tanz entsteht wenn Du beide Tänze verbindest? Was für ein Bild entsteht wenn Du beide Energien zusammenbringst? Wie tönt das neue Lied?
7. Frage dich wie Du diese 3. Neue Kraft in dein Leben bringen könntest, auf möglichst konkrete Art.