

Elemente-Übung im Sitzen nach Isa-Katharina Fromberg, Hamburg

- Erleben der Schwere – Füße – Oberschenkel und Rücken, trotzdem aufrecht sein
- Stütze im Festen, die getastet werden kann (Erdenkräfte)
- Erleben des Flüssigen im „Kribbeln“ und Pulsieren in der Mitte als Bildendes (Wasserwesen)
- Erfühlen der Atembewegung von Brustkorb/Bauch, Strömen in der Nase als Pflgendes (Luftgewalten)
- Spüren der Wärme/Wärmeunterschiede, die zusammen fließt als Helfendes, Erdenken des Verbindens des Seelisch-Geistigen mit dem Leib (Feuermächte)
- Spüren der verschiedenen Elemente im Leib
- Abschied nehmen davon – bewegen – strecken

Harald Haas 17.01.2015

Dr. med. Harald Haas
Psychiatrie und Psychotherapie FMH
Anthroposophische Medizin (VAOAS und GAÄD)
Anthroposophische Psychotherapie (DtGAP)
Münstergasse 68
3011 Bern