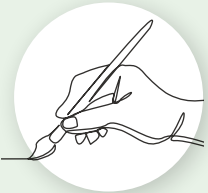


Schlafstörungen, allgemeine



Sinneswahrnehmungen im Beobachten der Natur unterstützen.
Die unteren Sinne anregen. Innere Bildmotive stärken.
Geistige Arbeit anregen.



Tagesbewusstsein und Schlafbewusstsein erleben lassen.
Ganz wach im «Hier und Jetzt» unterstützen und mit
nährenden aufbauenden Qualitäten abwechseln.
Immerwährendes Träumen überwinden.



Aktivität und Ruhe bewusst erleben. Gegensätze üben.



Beruhigung, Harmonisierung und Lösung der Atmung und
der Stimme, «Leeren des Kopfes».

Präsenz, Aktivität und Konzentration im Wechsel zu Lösung,
Ruhe und Entspannung üben.

Ton auf Brett ausstreichen, Lemniskate auf dem wässrigen Ton mit Handballen gestalten.
Entwicklungsreihen, von einer möglichst geschlossenen bis zur offensten möglichen Form.
Formenzeichnen: fließende Formen mit Rückwärtsbewegungen, um die Form zu beenden.

Mit lichtvollen Farben wie Viridiangrün oder Türkis bis ins Kobaltblau wach werden. Von unten
kann ein leichtes Sienabraun wärmen und durch Karminrot aufbauend alle Wesensglieder verbinden.
Bilder im Wechsel gestalten: Mit Magenta Ätherkräfte anregen und fließen lassen.
Mit Blautönen Lichträume erleben und eine Beziehung zum dreidimensionalen Raum schaffen.

Im Wechsel aktive körperbetonte Musiktherapie und rezeptive Musiktherapie mit der Alt-Leier.
Metallofone, Perkussion- und Blasinstrumente, z.B. Alphorn, Krummhorn, Obertonflöte.

Sprechen der Silben Mo – Le – Le oder Hexameter-Texte, Gebets- und Meditationspraxis,
z.B. mit Hinwendung zum Schutzengel und mit der Meditation «Ich trage Ruhe in mir» von R. Steiner.