



65 Visualisierung der „liegenden Acht“

Absicht	In Momenten, wo du das Gefühl hast, es nicht alleine zu schaffen, wo du Hilfe von aussen brauchtest, diese aber nicht sofort erbitten kannst
Quelle	„Heilende Rituale“ von Daan van Kampenhout
Stichworte	Heilende Rituale, Persönliche Rituale
Anzahl Personen	selbst
Ort	überall
Zeit	
Beschreibung	Stell dir eine liegende Acht, die durch einen Lichtstrahl gebildet wird, vor. Stell dir vor, du sässest in der einen der beiden Schleifen und visualisiere in der anderen Schleife eine Quelle der Unterstützung und Stärke. (Stein, Tier, Mensch...). Spüre , wie du in der liegenden Acht mit der schützenden Kraft verbunden bist, die dich auch nährt.
Material	
Tipps	Kann rasch angewendet werden.
Verfasser	R. Mähr
Datum	05.03.16