



## Erdung und ins Jetzt kommen

Wenn du die Möglichkeit hast, begib dich ins Freie und suche dir einen Ort, an dem du barfuß über Gras, Erde oder Sand laufen kannst. Durch den direkten Kontakt zum natürlichen Boden unseres Planeten kommt es zu einem für dich sehr positiven Austausch von Elektronen. Spüre hinein, wie deine innere Spannung in den Erdboden abfliessen kann. Gehe bewusste Schritte, spüre, wie der Boden sich auf deinen Fussohlen anfühlt und bleibe ganz bewusst bei jedem Schritt. Ist der Boden kalt, ist er nass, ist er trocken, ist er eben oder steil? Nimm alles ganz bewusst wahr. Mit jedem Schritt verbindest du dich besser mit unserem Planeten und der Natur und holst dir so Schritt für Schritt Entspannung und Leichtigkeit in deinen Körper. Verweile so lange bei dieser Übung wie es sich für dich stimmig anfühlt.

Solltest du mal wegen schlechtem Wetter nicht nach draussen können, kannst du diese Übung alternativ auch jederzeit drinnen machen, nur mit dem Unterschied, dass du dann leider nicht von den Vorteilen des direkt Bodenkontaktes profitieren kannst. Um aber ins Jetzt zu kommen, ist diese Übung trotzdem gut geeignet.

Viel Spass beim Ausprobieren.