

ÜBUNG - NEGATIVE GEFÜHLE LOSLASSEN

Diese Übung machst du im Gehen. Atme klare Luft ein und atme dunkle Luft aus. Mit jedem Ausatmen füllst du einen Luftballon. Er wird immer größer und größer und wenn er groß genug ist, knotest du ihn zu und lässt ihn zum Himmel steigen. An diesem Punkt beendest du die Übung oder du nimmst den nächsten Luftballon her.