

Übung: Altes endet, Neues beginnt

Suche dir auf deinem Lieblingsspazierweg drei Gegenstände/Dinge, wie Holzstapel, Bäume etc., oder du legst auf dem Reitplatz Gegenstände z.B. Stangen, Pylonen etc..

Wenn du dich von deinem Pferd begleiten lässt, achte auf sein Verhalten. Wenn du weder ein Pferd hast, noch in die Natur hinausgehen kannst oder möchtest, kannst du die Übung auch Indoor mit entsprechend beschrifteten Blättern ausführen.

Der 1. Gegenstand steht für Ende:

Stelle dich zu dem Gegenstand, vertiefe deinen Atem, spüre den Kontakt zur Erde, komme ganz im Hier und Jetzt an und frage dich:

Für wen oder was ist die Zeit gekommen loszulassen?

Der 2. Gegenstand (dies kann auch eine begrenzte Wegstrecke sein) **steht für Übergang:**

Bewege dich auf dem Gebiet des symbolischen Übergangs, vertiefe deinen Atem, spüre den Kontakt zur Erde, komme ganz im Hier und Jetzt an.

Spüre nach, was du in deinem Körper fühlst: *Unruhe, möchtest du verweilen oder vielleicht bist du schon bereit die Strecke hinter dir lassen?*

Der 3. Gegenstand steht für Anfang:

Vertiefe deinen Atem, spüre den Kontakt zur Erde, komme ganz im Hier und Jetzt an und spüre die Energie des Neuanfanges.

Wo und wie in deinem Körper macht sie sich bemerkbar?

Frage dich: *Wovon soll es dieses Jahr mehr in meinem Leben geben? Was interessiert mich jetzt mehr als früher.*
