

Meine Füße fest auf Mutter Erde ...



segnen sie mit jedem Schritt.

***Meine Liebe fühlt ihren Herzschlag,
und mein eigenes Herz schlägt mit.***

AMEI HELM

Mit diesem Ressourcen-Angebot verabschiede ich mich für den Sommer... und lade dich ein, das Lebensgefühl der roten Zeit, die Freude und die Freiheit zu genießen. Dich der Fülle hingeben, Natur genießen, in Bewegung sein. Gehen. Mit den Füßen fest auf Mutter Erde...

Für einen Moment den Alltag, die Stadt und ihre Mauern zu verlassen, den Lärm und die Schnelligkeit hinter dir lassen... eintauchen in die Natur, das stille Gehen, die Hingabe - Anbindung finden.

Lass dich auf das bewusste Gehen ein, verbunden zwischen Himmel und Erde. Schweige, lausche den Vögeln, den Insekten, nimm die Präsenz der Bäume, der Pflanzen wahr. Spür die Verbindung zur Erde und zum Himmel – dein dazwischen Stehen... Wenn du magst, singe ein Mantra, spiele ein Instrument, bastle aus Naturmaterialien einen Kraftgegenstand, zelebriere kleine Rituale, schlafe, esse, treff dich mit Freund*innen – und Sorge einfach gut für dich!

Eine Anleitung zu einer **Gehmeditation** findest du auf dem Portal für Ethik und Achtsamkeit::

www.ethik-heute.org/einfach-nur-gehen/

Das Lied von Amei Helm: **Meine Füße fest auf Mutter Erde** kannst du hier in zwei Versionen hören:

www.youtube.com/watch?v=1JAlobWB47Y

www.youtube.com/watch?v=zI476r2ytS8&list=PLd8ezFZFvxttMg0gxQgPK1odOnGJHq_th&index=4

Und die CD von Amei Helm findest du hier: www.lied-der-erde.de/der-erde-eine-stimme-geben.html

Und jetzt wünsche ich uns allen einen wunder-vollen Sommer!