

Der Soundflow

DER ABLAUF

1. Kurze Einstimmung

- Augen schließen, Körperbewusstsein einladen, innere Achtsamkeit
- Berührung durch den Begleiter; Herzensenergie senden.
- Die ersten Töne aus der Berührung kommen lassen, z.B. A oder O, bis der Begleiter den Ton fühlen kann. Dann die Berührung langsam lösen und Raum geben.

2. Freies Tönen

- Ca. 10 min. Sound-Flow im Stehen – in der liebevollen Präsenz des Begleiters

3. Integration und Abschluss

- Nach dem Zimbelton, den Ton sanft „landen“ lassen und in der Stille ankommen. Zeit zum Ausklingen lassen.
- Wunschkontakt.

► NACHBESPRECHUNG ERST NACH DEM 2. DURCHGANG

Stellt Euch gegenseitig diese Nachbereitungsfragen.

1. Was waren die besonderen Momente für dich in dieser Übung?
2. Hast du eine Schwelle erlebt? Was war schwierig?
3. Worauf würdest du achten, wenn du diese Übung noch einmal machen könntest? Worauf hättest du Lust?