

## Körpersegen und Kraftwort

(Antonia Michor, Herbstkonferenz, 11. 10. 2018 Lienz)

Dies sind die Stunden, die heute noch vor mir liegen mit re Hand liegenden Kreis vor dem Körper)	(Li Hand offen vor dem Körper halten,
Dies ist mein Tag. halten, mit re Hand liegenden Kreis vor dem Körper)	(Li Hand offen vor dem Körper
Ich strecke mich hoch und bitte um den Segen von oben.	(Hände nach oben strecken)
Ich beuge mich tief und bitte um den Segen von der Erde (Vorwärtsbeuge)	(Hände in Richtung Boden gestreckt –
Und nehme ihre Gaben dankbar an legen)	(Hände überkreuzt vor die Brust
Und öffne mein Herz	(Hände nach vorne ausstrecken)
Was gestern war, liegt hinter mir	(Hände nach hinten)
Was heute kommt, liegt vor mir	(Hände zeigen offen nach vorne )
Ich wende mich dem zu, worauf ich mich freue jemanden, oder Richtung Fenster in die Natur....)	(Hände zeigen nach rechts, oder auf
Ich wende mich dem zu, was mir heute unerwartet begegnet	(Hände nach links, oder.....)
Möge mein Tag gelingen halten, mit re Hand aufrechten Kreis vor dem Körper )	(Li Hand offen vor dem Körper

### Kraftwort:

Licht vom Himmel	(beide Arme nach oben strecken)
Licht in mir	(Arme vor der Brust kreuzen)
Licht durch mich	(Arme nach vorne öffnen)
Auf Erden hier	(Arme in Richtung Boden führen, Handflächen zeigen nach hinten)

Herzlichen Dank an Antonia für den Beitrag!