

DER VORHANG

Bewegte Meditation

- **“Ich öffne einen Vorhang”** (-Vorhang mit Armen zur Seite öffnen-)
- **“und trete einen Schritt zurück.”** (-einen Schritt rück-)
- **“Ich schaue nach rechts,”** (-langer Arm kreisen rechts, Blick folgt-)
- **“ich schaue nach links,”** (-langer Arm kreisen links, Blick folgt-)
- **“ich schaue nach oben,”** (-Arme nach oben führen, Blick folgt-)
- **“ich schaue nach unten,”** (-Vorbeuge nach unten, Armen nach unten, Blick folgt-)
- **“und sammle all‘ die guten Dinge, die das Leben für mich bereithält.”**
(-Arme sammeln / holen ein, dabei langsam aufrichten-)
- **“Und wenn ich genug gesammelt habe, entfache ich ein Feuer”**
(-Arme nach oben führen / werfen und öffnen-)
- **“und lasse das Gute wie warmen Regen auf mich herabregnen.”**
(-Fingerspitzen “regnen“ Kopf, Schultern und Oberkörper entlang nach unten-)
- **“Ich nehme von der Erde”** (-Vorbeuge unten, Arme sammeln ein-)
- **“und ich gebe an den Himmel,”** (-Hände und Arme über den Kopf führen, als wenn man etwas nach oben gibt/ wirft-)
- **“und dazwischen bin ich Mensch in meiner Mitte.”** (Handflächen legen sich vor der Brust aneinander zum Namasté)