

## Übung zum Erden

1. Stelle dich gerade hin, die Beine ca. hüftbreit auseinander.
2. Schaue nach Norden. Dies aktiviert deine unteren Energiezentren und hilft dir beim Erden.
3. Stelle dir nun vor, wie aus dem Ende deiner Wirbelsäule und aus deinen Fußsohlen Wurzeln wie bei einem Baum in die Erde hinunter wachsen. Die Wurzeln wachsen tiefer und tiefer bis sie schließlich mit dem Erdmittelpunkt verbunden sind.
4. Nun lässt du die Wurzeln auch in die Breite wachsen, ca. 3 Meter auf jede Seite. Deine Wurzeln sind stark und sehr schwer.
5. Spüre die Verbundenheit mit der Erde und ihre Kraft. Du kannst dir auch vorstellen, wie die positive Energie der Erde über deine Wurzeln in deinen Körper hinauf fließt, bis in deinen Kopfbereich und dich mit Stärke und Kraft erfüllt.
6. Genieße das Gefühl der Kraft und Sicherheit. Spüre die Wurzeln, die dich halten und Stabilität und Sicherheit geben.
7. Wenn du genug Energie getankt hast, beende die Übung wieder.

Diese Übung eignet sich auch perfekt im Garten oder bei einem Spaziergang in der Natur.