

Spiritualität – meine Wurzeln- mein Leben – meine Wünsche



Raumgestaltung	Tuch Türkis Kerze Blumen weiß evt.basteln	
Vorstellung mit Namen und einem Ort, an dem ich mich besonders wohl fühle		5 Min.
Einstieg mit Atemübung unter Einbeziehung von Bezügen zu Ps 139	Ich bin einzigartig, Wunderbar geschaffen, eingewoben....	5 Min.
Was ist für dich Spiritualität?	Din A 5 Karte mit Baum , gezeichnet mit Wurzeln und Krone, verteilen. Ergebnisse in die Krone eintragen.	Jede für sich 5 Min und 10 Min teilen
Der verwurzelte Baum	Körpermeditation zum verwurzelten Baum – dicke starke und feine Wurzeln	5 Min
Was sind Deine spirituellen starken Wurzeln oder feine Verästelungen? Welche spirituellen Impulse wurden dir in Deiner Kindheit oder im Erwachsenenleben mitgegeben	Als Wurzeln eintragen auf einer Zeichnung von einem Baum	5 Min.
Austausch: möchtest du uns von Deinen spirituellen Wurzeln erzählen?		10 Min.



Spiritualität – meine Wurzeln- mein Leben – meine Wünsche

Siehst du eine Verbindung zwischen Deinen spirituellen Wurzeln und Deiner heute gelebten Spiritualität	Geht Durch den Raum und bewegt Euch mit der Fragestellung. Und tragt dies dann in den Baumstamm ein	5 Min.
Ohne Wurzeln keine Flügel- sagt ein chinesisches Sprichwort Verleiht Dir eines dieser Bilder Flügel? Oder kann es auch zu starke Wurzeln geben, die uns am Fliegen hindern Hast Du heute von spirituellen Erfahrungen gehört , die Du auch gerne einmal erleben möchtest	Fragen auf Flipchart notieren Bilder (deiner Wahl mit verschiedenen Motiven) auslegen, Frauen nehmen sich ein Bild, dass Sie anspricht Und tauscht sich zu zweit aus. Möchtest Du uns noch etwas mitteilen?	15 Min,
Abschluss	Kreistanz – von CD Cook mal Sebastian Frank	5 Min
		70 Minuten – mehr Zeit ist besser

Fragen auf Flipchart notieren

Ohne Wurzeln keine Flügel - **sagt ein chinesisches Sprichwort**

- Verleiht Dir eines dieser Bilder Flügel?
- Kann es auch zu starken Wurzeln geben, die uns am Fliegenhindern?
- Hast Du heute von spirituellen Erfahrungen gehört , die Du auch gerne einmal erleben möchtest

Atem - Körperübung 1.

Ich stehe aufrecht, die Füße hüftbreit, ich schließe die Augen, mein Atem fließt.

Ich nehme wahr, wie mein Atem kommt und geht, ganz von selbst: ich werde geatmet.

Meine Füße haben Kontakt zur Erde. Mit jedem Ausatmen lasse ich mich mehr in den Boden ein, mit jedem Einatmen richte ich mich wieder auf.

Ich nehme mich in meiner ganzen Gestalt wahr - von den Füßen, über die Beine, das Becken, die Wirbelsäule zum Kopf.

Ich bin wunderbar gemacht!

Zu meinen Füßen die Erde, über meinem Kopf der Himmel, dazwischen – ich.

Ob ich sitze oder stehe, du kennst mich!

Ich richte meine Sinne auf einen bestimmten Körperteil und versuche bewusst da hinein zu atmen. Atem ist Leben.

Ich beginne bei meinen Zehen, meinen Füßen, meinen Unterschenkeln, meinen Knien, meinen Oberschenkeln. Sie drehn sich mit mir beim Tanz.

Ich atme in meinen Beckenraum, in meinen Bauch, meinen Rücken – und Brustraum.

Diese Räume bewegen mich.

Meine Wirbelsäule trägt mich Wirbel um Wirbel.

Ich nehme meine Arme, meine Hände bis zu den Fingerspitzen wahr. Sie sind die Verbindung zur Nächsten.

Meine Schultern, mein Nacken, mein Hals und mein Hinterkopf brauchen besondere Achtsamkeit.

In meinem Gesicht zeigt sich ein Lächeln und ein Staunen:

Du hast mich gewebt im Leib meiner Mutter mit all meinen Organen und Merkmalen.

Ich bin einzigartig – eingewoben in Gottes Schöpfung.

Ich atme 3x ein und aus und komme langsam wieder im Kreis an.

Körperwahrnehmung 2

Ich stehe aufrecht in bequemer Haltung, Füße hüftbreit und nehme den Boden unter den Füßen wahr. Wer möchte, schließt die Augen.

Der Atem fließt gleichmäßig - ganz von selbst.

Beim Ausatmen entspannen auch immer mehr meine Schultern,

ich lasse sie locker hängen.

Ich atme durch die Nase ein und durch den Mund aus.

Vielleicht habe ich Lust ein paar Schritte durch den Raum zu gehen und mir einen neuen Platz zu suchen, wo ich mich wohlfühle.

Vielleicht ist der Platz, an dem ich stehe, genau richtig für mich.

Der Atem wird wieder ruhig.

Ich versuche meinen Schwerpunkt in der Leibesmitte zu finden.

Ich spüre, wie bei jedem Ausatmen sich mein Gleichgewicht etwas nach vorne verschiebt und beim Einatmen zur Mitte zurückfindet.

Ich stelle mir vor, meine Füße schlagen Wurzeln.

Bei jedem Ausatmen verwurzele ich tiefer in die Erde.

Da gibt es sehr dicke Wurzeln, die weit zurück reichen. Sie sind schon alt und geben mir seit meiner Kindheit Halt.

Welche Erfahrungen in meiner Familie sind mir zu wichtigen Wurzeln geworden?

Welche Traditionen, Rituale aus dieser Zeit sind mir hilfreich gewesen?

Da gibt es Begegnungen, damals, mit Menschen, die mich vielleicht besonders geprägt haben. Welche sind meine Kraftquellen?

Gibt es auch Wurzeln, die mir keine Bewegungsfreiheit lassen, mich gefangenhalten bis heute, mich unbeweglich machen?

Komme ich von diesen Wurzeln jemals los?

„Wohin kann ich fliehen vor deinem

Angesicht?“

Da sind auch feine neue Wurzeln. Sie breiten sich in der Weite aus.

Sie geben mir Beweglichkeit, lassen mir Spielraum – fest verwurzelt und dennoch frei.

Ich lasse mich hin und her bewegen wie vom Wind, nach vorne, nach hinten, links und rechts, ich genieße es.

Gut verwurzelt sein....

Von diesen Wurzeln her spüre ich wie Lebenskraft in mich kommt.

Sie strömt in mich ein und gibt mir festen Halt.

Ich atme 3x ein und aus und komme langsam „in den Raum“ zurück.