

# VERWURZELT & WEIT:

Wahrnehmung des Raums: Wie hast du dich gefühlt, als du deine Wahrnehmung über deinen Körper hinaus in den Raum ausgeweitet hast?

Welche Veränderungen hast du bemerkt, als du dich auf verschiedene Richtungen (vorne, hinten, links, rechts, oben, unten) konzentriert hast?

Gab es bestimmte Stellen in deinem Körper, die sich während der Übung besonders „wahrgenommen“ oder „entspannt“ anfühlten?

Hast du während der Übung körperliche Spannungen bemerkt, die du in den verschiedenen Richtungen des Raums loslassen konntest?

Wie hast du dich emotional während der Übung gefühlt? Gab es Momente von Ruhe oder auch von Unruhe? Hast du Emotionen oder Gedanken bemerkt, die mit der Erweiterung deiner Wahrnehmung verbunden waren?

Hat sich deine Wahrnehmung des Raums nach der Übung verändert? Spürst du mehr Präsenz in deinem Alltag? Hast du im Alltag Momente bemerkt, in denen du deine erweiterte Wahrnehmung genutzt hast oder sie dir geholfen hat?