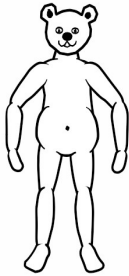


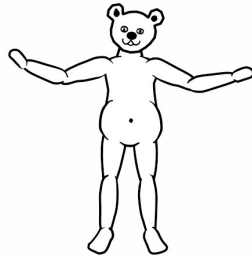
## Die Lichtdusche

Wir stehen im Qigong Stand, beobachten wie der Atem den Körper bewegt.

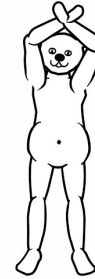
### 1. Teil



Die Arme steigen seitlich



Handflächen nach oben wenden

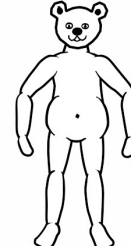


weiter steigen, die Handgelenke überkreuzen, Handflächen zum Körper

*über uns eine Lichtquelle mit feinem Lichtregen*



mit den Handflächen zum Körper den Lichtregen durch den Körper führen



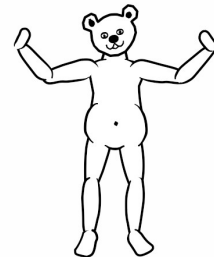
*3x wdh*

durch die Füße in die Erde abfließen lassen und erneut beginnen, die Arme steigen...

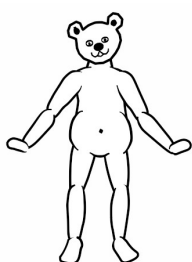
### 2. Teil



Den Körper von unten mit der Energie der Erde füllen, ab Herzhöhe einen Kelch formen



nach oben abgeben, Handflächen nach außen das Himmelsgewölbe ertasten



*3x wdh*

den Kreis unten schließen.



Zum Abschluss horizontal einsammeln,