

## **Liebevoll heilende Schildkröte**

1. Sitzen mit Händen auf den Knien, Handflächen nach unten gerichtet.
2. **einatmen**, dabei mit beiden Handflächen über die Oberschenkel und den Bauch nach oben streichen, zum Herzbereich.
3. **ausatmen**, mit der linken Hand über die Arminnenseite des rechten Armes nach vorne streichen, über die Fingerspitzen drüber.
4. **einatmen**; mit der linken Hand über die Außenseite des rechten Armes nach oben streichen, über die Schulter, zurück zum Herzen.
5. beide Hände liegen kurz auf der Brust.
6. **ausatmen**, mit der rechten Hand über die Arminnenseite des linken Armes nach vorne streichen, über die Fingerspitzen drüber.
7. **einatmen**; mit der rechten Hand über die Außenseite des linken Armes nach oben streichen, über die Schulter, zurück zum Herzen.
8. beide Hände liegen kurz auf der Brust.
9. **ausatmen**, beide Hände streichen über den Bauch und die Oberschenkel zu den Knien und umkreisen diese
10. **einatmen**, dabei mit beiden Handflächen über die Oberschenkel und den Bauch nach oben streichen zum Herzbereich.
11. **ausatmen**, Fingerspitzen zeigen nach oben, Hände streichen nach oben, über den Hals und das Gesicht bis zum Scheitelpunkt. Da kurz anhalten.
12. **einatmen**, Hände streichen über den Hinterkopf, den Nacken, die Schultern nach vorne. Unterhalb der Achseln gehen sie wieder nach hinten, halten kurz bei den Nieren an.
13. **ausatmen**, Hände streichen an der Außenseite der Oberschenkel nach vorne, umrunden die Knie
14. weiter geht's mit 1.