

## RESSOURCEN-ÜBUNG

# Morgengruß

- ▶ **Ziel:** Erdung, Zentrierung, Verbindung zum Körper.
- ▶ **Zielgruppe:** Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Einzel- sowie Gruppensetting
- ▶ **Einsatzmöglichkeiten:** Zum Ankommen am Beginn einer Stunde, Einheit oder nach einer Pause, um gegenwärtig gut in Körperkontakt zu kommen.
- ▶ **Dauer:** 3-5 Minuten

TrauMaTRIX

ARGE Traumafolgenprävention

## RESSOURCEN-ÜBUNG

# Morgengruß

### Morgengruß gesprochen:

Die Sonne geht auf, ➤  
ich öffne meine Fenster, ➤  
ich schaue nach rechts, ➤  
und nach links, ➤  
über mir der Himmel, ➤  
unter mir die Erde, ➤  
und in der Mitte ich. ➤

Das Wasser erfrischt meinen Körper ➤  
und klärt meinen Geist. ➤  
Ich teile was ich habe, ➤  
und nehme das Gute was ich bekomme. ➤  
Die Blüten öffnen ihre Blätter. ➤

### Bewegungsanleitungen (im Sitzen oder im Stehen)

Beide Handflächen über Kopf strecken.  
Rechts und links mit den Händen weit aufmachen.  
Hand über die Augen setzen und rechts schauen.  
Hand über die Augen setzen und links schauen.  
Beide Arme nach oben offen strecken.  
Mit beiden Händen den Boden berühren.  
Selbstumarmung.

Mit den Fingerkuppen sanft die Arme antippen (Regen).  
Mit den Fingerkuppen sanft den Kopf antippen (Regen).  
Gebende Armbewegungen nach außen.  
Zu sich führende Armbewegungen nach innen.  
Die Hände formen eine Lotusblüte vor der Brust.