



*Liebe Gruppe,*

*das Wetter war herrlich, der Park wunderschön, der Pavillon geöffnet.*

*Der schöne Herbstnachmittag hat uns nochmal richtig eingeladen im Freien zu sitzen und uns auszutauschen.*

*Ein wenig frisch ist es bald geworden, wir haben die Energie - Übung sausen gelassen und Tee im Pavillon vorgezogen 😊.*

*Weil die Energie - Übung guttut wollen wir sie Euch hier vorstellen.*

*An Sorgentagen, müden Tagen, wenn die Selbstzweifel nagen, oder Melancholie genossen werden will kann diese Übung Unterstützung sein und Leichtigkeit bringen.*


*Die Energie - Übung geht so ..... siehe nächste Seite: 😊*



# Das Haus von morgen

Selbsthilfe bei Kontaktabbruch innerhalb der Familie

*Such dir einen Platz am Balkon, bei offenem Fenster, hinterm Haus, im Park, bei Lieblingsmusik*

- ☺ *Stell Dich gerade hin, die Arme an der Seite, die Füße schulterbreit, den Blick nach vorne gerichtet.*
- ☺ *Fühle Deinen Körper, Deine Füße auf dem Boden, Deinen Kopf im Raum.*
- ☺ *Drehe die Handflächen nach außen, die Arme sind gestreckt.*
- ☺ *Während Du tief einatmest führst Du Eine Arme über Deinen Kopf, fasse dabei die Luft wie zu einem Paket weit über Deinem Scheitel zusammen. Bilde ein Dach über Deinem Kopf mit Deinen Händen.*
- ☺ *Stell Dir dabei vor, wie all das Licht der Sonne nun unter Deinen Händen über Deinem Kopf gesammelt ist. Genieße diesen Moment.*
- ☺ *Nun streichst Du dieses Energiepaket langsam an der Vorderseite Deines Körpers hinunter, bis zu den Zehenspitzen. Atme dabei langsam ganz aus.*
- ☺ *Wiederhole den gesamten Bewegungsablauf - inklusive Genießen! - und führe nun das Sonnenpaket an Deiner linken Seite hinunter bis zu den Füßen.*
- ☺ *Beachte das tiefe Einatmen und völlige Ausatmen.*
- ☺ *Nun die rechte Seite.*
- ☺ *Und nun noch hinter Deinen Kopf, über die Schultern, über den unteren Rücken, die Hinterseite Deiner Beine.*
  
- ☺ *Richte Dich wieder auf, stehe gerade, atme dreimal tief ein und aus, [G'spürdi](#) *
- ☺ *Danke, liebe Sonne*

*Viel Spaß dabei!*

*Das nächste Treffen findet statt am*

- ☺ *Freitag, 16.10. 2020, 17:00 - 20:00 Uhr*
- ☺ *Ägydigasse 15, 8020 Graz <https://www.heidenspess.cc/open-kitchen>*

*Corona bringt uns in die Situation lösungsorientiert zu arbeiten - wir nehmen die Herausforderung an. Auch hierzu folgen genaue Informationen bezüglich dürfen/nicht dürfen und Maßnahmen wie immer auf der HP bzw. im Email 1 Woche davor. Ein Treffen wird in jedem Fall stattfinden, in Zeiten wie diesen ist es besonders wichtig!*

*Herzlichst, Gisi & Lisa & Team*

**Ps: Wir gehen für „das Haus von morgen“ auf den Flohmarkt am Sonntag, den 04.10.2020 im Center West, vormittags!! Wer kommt mit?? 😊**