



# KÖRPERGEBET AM MORGEN

**Ich konzentriere mich auf meine Mitte**

*Hände vor der Brust übereinander legen*

**Ich öffne mich zum Himmel.**

**Ich öffne mich für diesen Tag und alles, was er mit sich bringt**

*Hände nach oben zum Himmel strecken*

**Ich öffne mich weiter, um Segen vom Himmel zu empfangen**

*Arme weiter öffnen*

**Ich gehe zurück zu meiner Mitte**

*Hände vor der Brust übereinander legen*

**Ich beuge mich hinunter zu der Erde – Ursprung des Lebens.**

**Ich spüre den Boden, der mich trägt, der mir Halt und Sicherheit gibt.**

**Ich spüre auch mein Gebugt sein, meine Verletzlichkeit**

*Nach unten zu den Füßen beugen*

**Ich bringe mein Verwurzelte sein mit in meine Mitte**

**Dort, wo Himmel und Erde sich berühren, bin ich ganz bei mir**

*Wieder aufrichten, Hände vor der Brust übereinander gelegt*



# KÖRPERGEBET AM MORGEN

Ich öffne meine Hände zu einer Schale  
Vieles im Leben wird mir geschenkt  
Ich bin dankbar dafür

*Hände vor sich zu einer Schale öffnen*

Ich strecke mich aus  
Ich spüre meine Anspannung, manchmal ist mein Leben wie  
ein Kreuz

*Hände nach rechts und links ausstrecken*

Ich strecke mich aus zu meinen Mitmenschen  
Das Gute, das ich vom Himmel empfangen, gebe ich weiter

*Hände, die nach oben geöffnet waren, drehen sich nach unten*

Ich kehre zurück in meine Mitte  
Dort komme ich zur Ruhe – spüre mein Herz, wie es schlägt und  
meinen Atem

*Hände vor der Brust übereinander legen*

**Leben ist mir geschenkt  
Ich werde ganz ruhig und stelle mich in  
SEINE Gegenwart**

(Magdalena Beier)