

# Ausführung des Golden Movement

1.



Ausgangsposition:

- Arme seitwärts
- Handflächen nach unten

danach: bewege deine Arme nach vorne, unterhalb des Herz

2.



lege beide Handflächen aufeinander  
- rechte Hand liegt oben

3.



- drehe die Hände vor die Brust zum „indisch Gruss“
- öffne die Handfläche (Handflächen zeigen nach unten),
- bilde ein Dreieck mit Daumen und Zeigefingern
- Finger nach vorne bewegen, mache eine kreisförmige Bewegung - bis die Hände eine Schüsselform haben.

4.



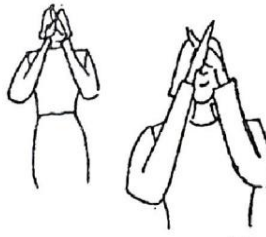
öffne die Arme seitwärts, Handflächen zeigen nach oben

5.



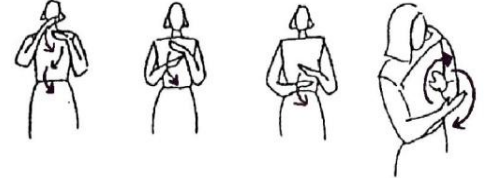
drehe die Hände, Handflächen zeigen nach unten  
danach: führe deine Hände zur Stirn

6.



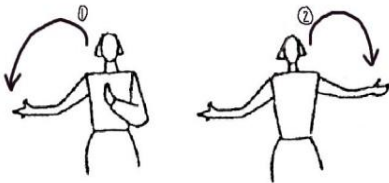
kreuze dabei die Hände, Zeigefinger der linken Hand berührt leicht das „Dritte Auge“

7.



drehe die Hände umeinander nach vorne – beginne mit der linken Hand

8.



führe erst die rechte Hand, dann die linke Hand seitwärts zu einen Bogen - die Handflächen zeigen dabei nach oben

9.



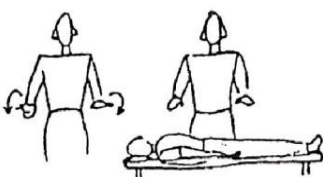
sammle oben die spirituelle Energie und bringe sie mit deinen Händen nach unten bis auf Herzhöhe

10.



forme einen Energie-Ball

11.



öffne die Handflächen nach oben  
- drehe die Hände dann nach unten, und gebe die Energie an eine Person, Tier, Pflanze, Nahrung....

12.



du kannst nun den Energie-Ball an dich selbst geben, einatmen oder jemandem senden,

oder das „Golden Movement“ an dieser Stelle wiederholen