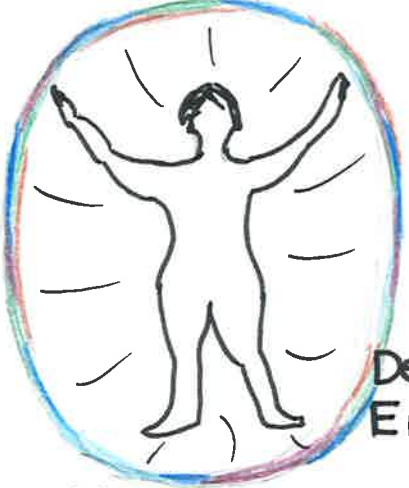


# Dein energetisches zu Hause:



Dein Ei

Veronika Fiegl  
Aufmerksamkeit für  
Dein Wohlbefinden



## Wirkung:

→ Du erhöhst  
Deine Präsenz

- bist in Deiner Mitte
- fühlst Dich intakt in stressigen Situationen
- Du gehst geschützt, wach, aufmerksam, Dir Deiner selbst bewusst durch den Tag.

[www.veronikafiegl.at](http://www.veronikafiegl.at)

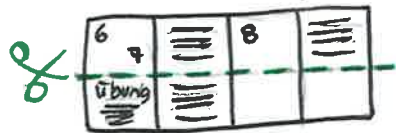
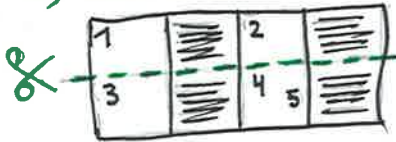
grafische Gestaltung:  
Bettina Urbanek

→ 4.) Deckblatt ausschneiden und auf Rückseite von 1. Seite aufkleben.

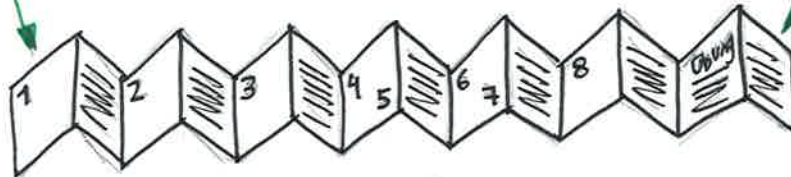
→ 5.) Rückseite ausschneiden und auf Rückseite von letzter Seite aufkleben.

## zu kleinem Heft machen:

1.) schneiden:



2.) zusammen hängen



3.) falten wie Ziehharmonika



mit Streifen Tixo vorne und hinten aneinander kleben

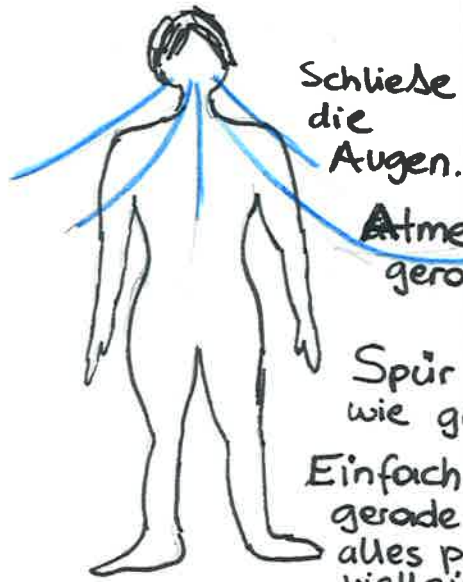
✗ die letzten beiden leeren Seiten abschneiden

6. Ziehharmonika zusammen legen - fertig.



①.

und so gehts:



Schliesse die Augen.

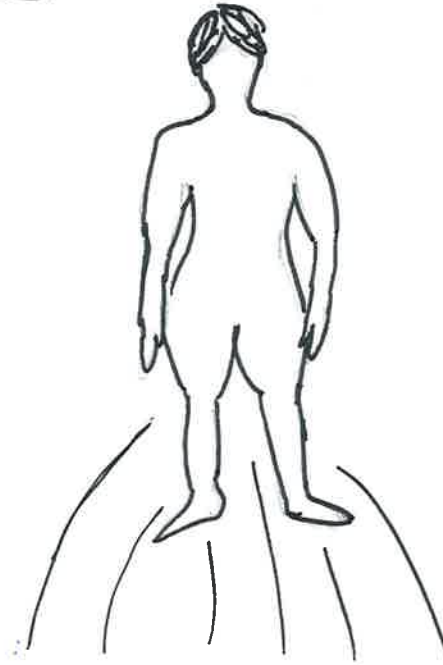
Atme so, wie es Dir gerade angenehm ist.

Spür Deinen ganzen Körper, wie geht es ihm gerade?

Einfach nur wahrnehmen wie es gerade ist, auch wenn nicht alles perfekt ist und manches vielleicht unangenehm ist.

Wähle eine angenehme Position im Sitzen, Stehen, Liegen oder in Bewegung.

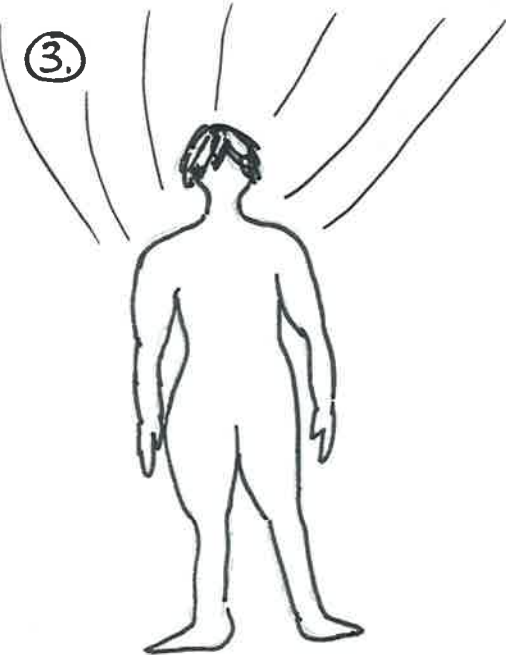
②.



Spüre nach unten, nimm den Raum, die Welt unter Dir wahr.

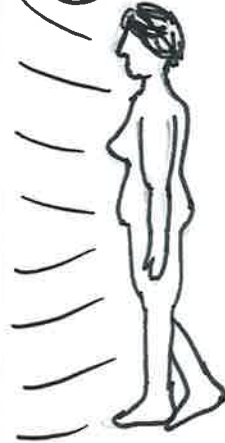
Verbinde Dich mit der Richtung nach unten.

③.



Dann spüre nach oben:  
richte Deine Spürantennen auf die Welt über Dir.

④.

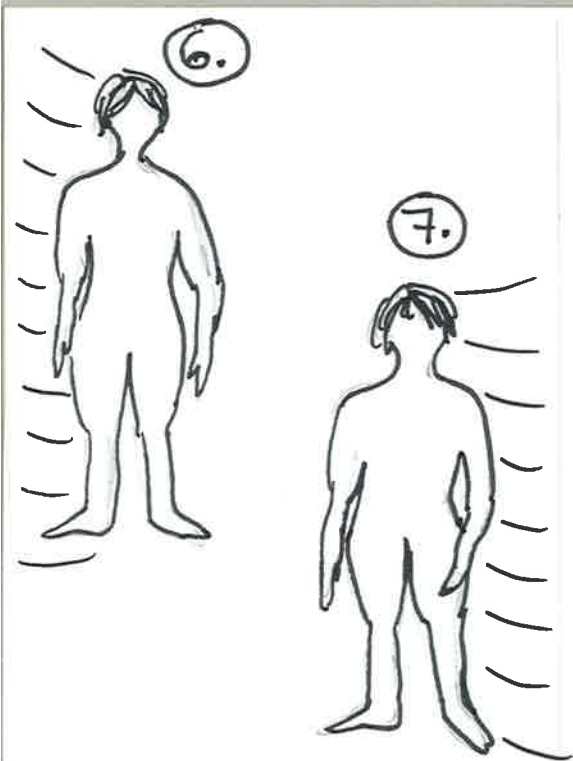


Spüre nach vorne, den Raum, die Welt vor Dir.

⑤.

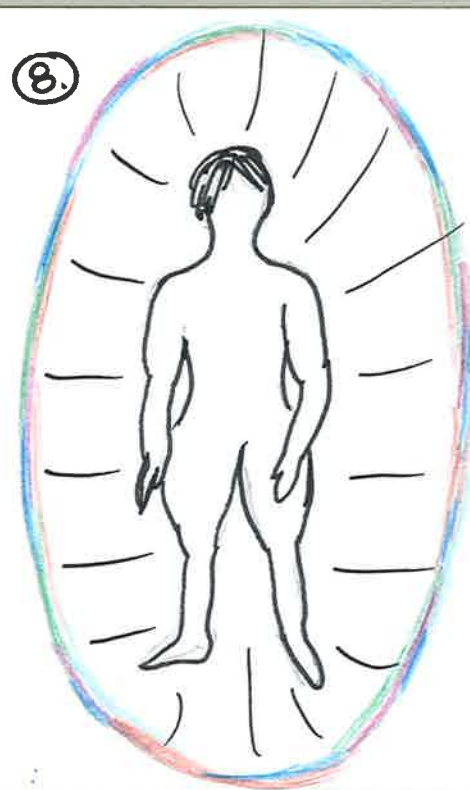


Dann spüre, was ist hinter Dir?



Dann spüre den Raum rechts von Dir.

Spüre den Raum und die Welt links von Dir.



Und dann spüre alle 6 Richtungen rund um Dich. Ein Ei in dem Du drinnen bist, das Dich von allen Seiten beschützt und liebevoll umschließt.

### Übung & Aktivierung im Alltag

Dein energetisches Ei ist immer da. Spüre es bewusst: spüre dich von Kopf bis Fuß und in alle 6 Richtungen. Und dann spüre Deine „Eierschale“, die Grenzen von Deinem Ei. Da ist genug Platz, um sich frei zu fühlen, aber auch Schutz und klare Abgrenzung: Bis dahin geht mein energetischer Raum, dann fängt der Rest der Welt an.

Natürlich bist Du verbunden mit anderen und der Welt. Aber wenn Du dir Deiner so intensiv bewusst bist, kannst Du ganz anders mit allem umgehen, was der Tag bringt, ganz anders „mit der Welt tanzen“.

