



## NOG Selbsthilfe - Übung „Orientiert in alle acht Richtungen“

Dies ist eine Übung zur Orientierung und Vergewisserung im gegenwärtigen Moment. Du machst dies im Stehen. Oder im aufrechten Sitzen, dann können die Augen geschlossen werden. Die Füße haben stabilen Kontakt mit dem Boden. Atme dreimal ein und aus.

Nun spüre freundlich

- erst nach **unten** zu den Füßen (1)
- und dann nach **oben** zum Kopf (2)
- nach **vorne**, dort ist dein Vorgarten (3)
- dann nach **hinten** - dort ist dein Rückenschutz (4)
- nun nach **rechts** (5)
- dann nach **links** - Platz für die Arme und für dich (6)
- nun nach **innen** in deinem Körper (7)
- dann nach **außen** rund um deinen Körper (8)

Verweile ein bisschen in diesen acht Richtungen.  
Du hast einen sicheren Raum um dich.  
Genau hier und jetzt.

Marie Wortberg, Bielefeld - Ich unterstütze NOG



**Naturheilpraxis ohne Grenzen e.V.**

Ganzheitliche Hilfe für Menschen in Armut und Not