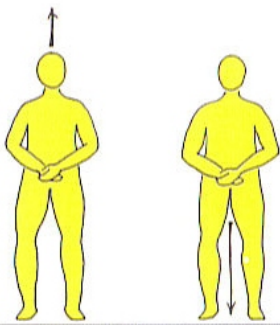


Aufbau Energieraum LIKA®

Mehrmals



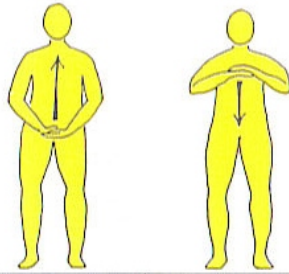
EA

AA

Linke über rechter Hand auf Taktien, Aufmerksamkeit zum Himmel richten

Linke über rechter Hand auf Taktien, Aufmerksamkeit zur Erde richten

3mal



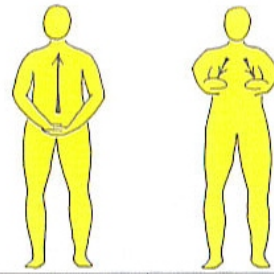
EA

AA

Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben

Handflächen nach unten drehen, und Arme abwärts dehnen

3mal



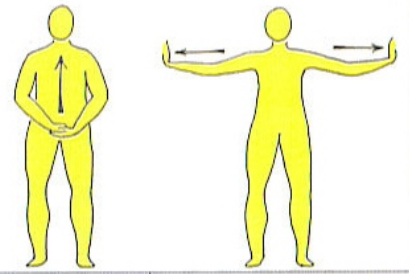
EA

AA

Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben

Handflächen nach vorne drehen, Arme nach vorne dehnen und senken

3mal



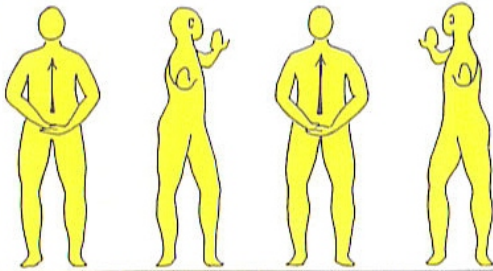
EA

AA

Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben

Handflächen nach aussen drehen, Arme zur Seite dehnen und senken

3mal



EA

AA

EA

AA

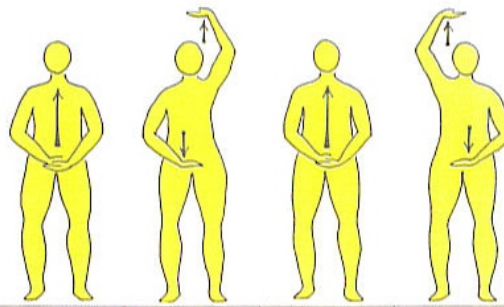
Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben

Nach links drehen, Handfl. aussen, re. Arm vorwärts, li. Arm rückwärts dehnen; senken u. vorwärts drehen

Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben

Nach rechts drehen, Handfl. aussen, li. Arm vorwärts, re. Arm rückwärts dehnen; senken u. vorwärts drehen

3mal



EA

AA

EA

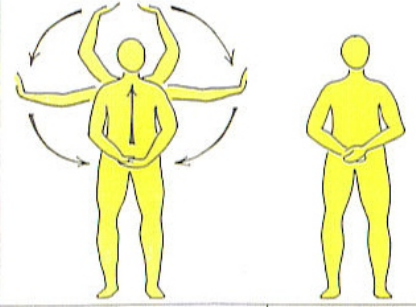
AA

Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben

Re. Arm und Hand abwärts, li. Arm und Hand aufwärts dehnen und seitlich senken

Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben

li. Arm und Hand abwärts, re. Arm und Hand aufwärts dehnen und seitlich senken



EA und AA

EA - AA

Handflächen nach oben richten, Hände körpernah bis Brusthöhe heben, Handflächen drehen und Arme zum Himmel dehnen, seitlich in grosser Kreisbewegung senken

Linke über rechter Hand auf Taktien, Transsensus auf Umraum