



Sanfte Energiearbeit
für Deinen Hund & Dich
mit

Kerstin Röder 



Für immer verbunden



Übung 5

– Natur als Kraftquelle nutzen

Ziel:

Erdung, Kraft aus natürlichen Elementen schöpfen, Integration des Verlusts

Wie funktioniert die Übung?

- Aufenthalt im Freien (Wiese, Baum, Wasser)
- Verbindung mit einem Naturgegenstand (Stein, Blatt, Ast)
- Symbolische Übergabe der Trauer an die Natur
- Optional: Baumkontakt oder stilles Sitzen in der Natur

Wann sinnvoll?

- Wenn du dich leer, erschöpft oder entfremdet fühlst
- Zur täglichen Stabilisierung und Rückverbindung

Wirkung:

Erdung, Getragensein, neue Kraft aus der Natur