



## 2.5 wingwave-Übung Einheit 1

### Die Wohlfühl-Zelle als Energiequelle

1. Sie nehmen eine bequeme Körperhaltung ein und lauschen zunächst ein bis zwei Minuten mit geschlossenen Augen der **wingwave**-Musik mit ihrem „Ding-Dong-Takt“.
2. Nun fühlen Sie bewusst in Ihren Körper hinein. Wo in Ihrem Körper befindet sich die Körperzelle, die sich jetzt im Moment in einem ganz besonders wohlen, gesunden oder angenehmen Zustand befindet? Spüren Sie den ganzen Körper durch und suchen Sie diese eine Zelle, auf welche diese Beschreibung am besten passt. Durchwandern Sie im inneren Spüren Ihren Körper. Wo könnte die Wohlfühl-Zelle sein:

Kopf, Hals, Nacken

Nasenspitze, Ohren, Augenbraue

Schultern, Arme, Hände

Brustkorb, Rücken

Magen, Bauch

Beine, Knie, Füße

Schließlich verweilen Sie bei einer Zelle, sie gehen mit der Wahrnehmung ganz in diesen Bereich hinein.