

# Olympos an Fachseminar Homöopathie- sensation method Oktober 2010 mit 33 Teilnehmenden | sternsicht GmbH

Die Homöopathen und Ärzte nehmen an diesem 5 Tagesseminar teil um gemeinsam ihre Arbeit mit der sensation method nach Dr. Sankaran zu erlernen, vertiefen und verfeinern. Dabei sind Theorie, Erfahrungsaustausch und Patienten-live-Anamnesen ein Teil der Ausbildung. Olympos erweitert die persönlichen Kompetenzen und Handlungsmöglichkeiten in der Praxisarbeit und beim Erlernen und Erwerben der Methode.

## Gruppenziel:

Grundvoraussetzungen erwerben, um sensation method anwenden zu können. Während der Patientenanamnese als Behandler entspannt sein und nicht bereits an der Lösung knobeln oder den Einsatz einzelner Mittel abwägen. Offen sein können für den Patienten und seine Welt.

Einen Raum schaffen können, in dem sich der Behandler und der Patient wohl fühlt und beide sich dem Moment öffnen können. Als Behandler in der Anamnese bei sich sein können ohne auf einzelne Themen anzuspringen oder bei Ausweichmanövern des Patienten auf Abwege verführen zu lassen.

## Olympos gemeinsamer Teil:

Bitte setzt euch so hin, dass ihr gut hier nach vorne zum Tisch sehen könnt.

- Eine leere Holzschale auf den Tisch stellen.  
Diese leere Holzschale symbolisiert euch als Behandelnden. Das Leere Gefäß, welches Informationen aufnehmen kann.
- Hellen Sand langsam in das Holzgefäß streuen.  
Der Sand symbolisiert Wohlwollen, Wärme und eine entspannte Atmosphäre die ihr selber schafft, damit ihr und der Patient sich in einer einladenden Atmosphäre und einem offenen Raum begegnen können.
- Eine blaue Schale mit Wasser gefüllt in den Sand stellen.  
Wasser ist sehr elementar auf der Erde, ohne Wasser ist kein Leben. Wasser kann seinen Aggregatzustand ändern: Flüssig, gefroren (Schock), verdunstet etc.....äussere Bedingungen bestimmen den jeweiligen Aggregatzustand. Wasser kann sich nicht selber hier im Raum bei 20 Grad zu Eis machen, auch wenn es möchte. Damit der Zustand sich verändern kann, müssen die jeweiligen Bedingungen geschaffen werden. Auch bei uns Menschen braucht es die jeweiligen inneren und äusseren Bedingungen damit sich ein Zustand verändern kann.
- Eine rote Kerze, die als Blume geformt ist, in der Wasserschale schwimmen lassen.  
Feuer ist ein Element das sehr gut transformieren kann. Es verbrennt Holz zu Asche- (das alte verbrennen) und schafft mit der Asche gleichzeitig den Nährboden fürs Neue das kommen wird. Schwingungen, möchten wir sie verändern, können nur transformiert werden. Wir können sie nicht wegmachen oder einfangen oder abschneiden. Wir können lediglich Schwingungsfrequenz verändern.
- Der Fokus bringt etwas in Bewegung, dabei kann ich selber ruhig in der Mitte weilen.  
Welchen Fokus ich habe ist bestimmend auf den weiteren Verlauf der Situation. Jeder

Teilnehmer knetet sich selber mit Knete aus einem Stück. Beim Formen des Knetes schliessen wir alle die Augen und fokussieren uns auf: „Wer bin ich wirklich?“ . Wenn ihr die erste Figur fertig habt, öffnet ihr die Augen und schaut sie an. Dann schliesst ihr wieder die Augen und fragt: „wer bin ich wirklich?“ Geht nun alle eure „Rollen“ einzeln durch die ihr im Leben habt: „Homöopath“, „Ehemann“, „Vater“, „Onkel“, „Freund“, etc. geht immer noch tiefer.....was ist dahinter? „Wer bin ich wirklich?“

- Wer nach allen Durchgängen die Figur fertig geformt hat, bringt sie nach vorne und stellt sie auf den Rand der Holzschale.
- Jetzt spannen wir eine weisse Schnur im Raum von der einen Seite auf die andere über die Teilnehmer.  
Dies verbindet die rechte mit der linken Hirnhälfte.

## Gemeinsame Reise mit geschlossenen Augen:

- Atem ruhig, entspannt.....Atem dehnt sich aus, immer tiefer bis ich durch alle Organe, Gewebeschichten, Zellen und die Haut atme.....ausatmen und wieder frische Luft von aussen durch die Haut und Lungen aufnehmen.
- In euch drin eröffnet sich nun ein kleiner Raum , welcher immer grösser wird, sich ausdehnt bis er grösser ist als euer Körper und auch grösser als der Raum hier, grösser als die ganze Erde, grösser als die Milchstrasse, so unendlich gross und vielfältig wie das Universum Mitten im Universum. Dort begegnet ihr einer Blume. Ihr schaut sie an, und nähert Euch der Blume. Als ihr ganz nahe seid, erkennt ihr ein homöopathisches Globuli in der Blume drin. Das Globuli bewegt sich aufgeregt, möchte Euch etwas mitteilen, springt auf und ab. Ihr nehmt das Globuli auf Eure Hand und schaut es an. Als ihr es mit 2 Fingern der anderen Hand fassen möchtet, versinkt es durch die Haut in Eure Hand hinein und schwimmt dort in einer Blutbahn weiter. Es gelangt von selbst an den Ort in Eurem Körper, wo es am dringendsten gebraucht wird. Das kann ein Organ sein, ein Körperteil, es kann auch leicht ausserhalb des Körpers im Energiefeld sein.
- Von dort könnt ihr nun miterleben und fühlen, wie das Globuli einen Mechanismus in Gang setzt, welcher enorm viel Energie freisetzt und sich ausdehnt, immer grösser, bis unser ganzer Körper in einem hellen Licht erstrahlt. Jetzt beobachtet Ihr die Dynamik des Lichtes, die Bewegung, Geschwindigkeit, kreisenden Bewegungen und Funken die sprühen. Und während ihr beobachtet, entfernt Ihr Euch einige Schritte vom Licht und setzt Euch dort auf einen Stuhl. Wie ein Kind das zum ersten mal den Weihnachtsbaum sieht, seid ihr erstaunt über das, was ihr vor Euch seht. Erstaunt über die Kraft, die Helligkeit des Lichts, die Wendigkeit, Leichtigkeit und Liebe.
- Ihr streckt nun die linke Hand aus, hinein in die helle Energie, in das Licht und mit dieser Verbindung werdet ihr wieder eins, das Licht und ihr auf dem Stuhl. Jetzt fühlt ihr wie klein wir alle als Menschen sind, und gleichzeitig wie grossartig.
- Es wird Euch bewusst, wie leicht dieser Prozess vonstatten ging und wie gross die Wirkung ist.
- Ihr erinnert Euch , dass ihr hier im Seminarraum seid und dass ihr das seid, was ihr gerade erlebt hat, auch wenn ihr nun wieder langsam die Augen öffnet.
  
- Nun geht Jeder Teilnehmer zu einer Knetfigur auf der Holzschale und befestigt einen weissen Faden an einer Figur ( nicht die eigene!) Nur 1 Ende des Fadens befestigen. Der nächste Teilnehmer befestigt das andere Ende oder nimmt einen neuen Faden.
- Nun klebe ich in der Mitte, wo alle Fäden sich kreuzen 2 Herzen hin, unten und oben eines. Liebe dazugeben.  
Dies symbolisiert Verbundenheit und Liebe und verstärkt bestehende Kraft um ein x-faches. Nun zünden wir die Blumenkerze an (Transformation).

## Individueller Teil | jeder erhält eine kleine persönliche Aufgabe

Nun hat jeder noch eine eigene individuelle Aufgabe. Diese steht ebenfalls im Zusammenhang mit dem gemeinsamen Ziel, kann jedoch nicht in einer gemeinsamen Aufgabe weiter verändert werden, da wir alle ganz verschiedene Hindernisse im Weg zum Ziel haben.

Ihr erhält nun ein Couvert, in welchem Eure Aufgabe drinsteht. Führt diese Aufgabe noch heute Abend aus, wenn irgendwie möglich. Diese Aufgabe hilft Euch, einen weiteren Schritt zu machen, welcher euch dem Ziel näher bringt. Auch wenn Ihr Euch etwas überwinden müsst, empfehle ich euch es zu tun, denn da liegen oft die „Hunde“ begraben und ihr erkennt Widerstände oder Ängste die Euch bisher den Weg zum Ziel versperrt haben. Viel Spass wünsche ich euch!

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Spazieren Sie draussen im Freien für eine halbe Stunde. Überlegen Sie sich, ob Sie in Ihrem Leben bis jetzt mehr Pech oder Glück gehabt haben.

Treffen Sie danach eine Entscheidung, worauf Sie in Zukunft den Fokus legen werden.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Bereiten Sie sich zwei Tassen verschiedene Tee s zu. Den einen Tee süssen Sie, dem anderen geben Sie eine Prise Salz zu. Trinken Sie nun zuerst den süssen Tee und schreiben Sie danach die wichtigsten Geschmacksnoten auf, die der Tee hatte. Ziehen Sie einen Kreis um die Wörter.

Danach stellen Sie den gesalzenen Tee auf das Blatt neben den Wörtern und fahren dem Becher/ Tasse nach, sodass sie einen Kreis haben. Schreiben Sie nun ausserhalb des Kreises auf, wie es Ihnen vermutlich geht, wenn Sie diesen Tee getrunken haben. Geben Sie dann noch eine Prise Salz hinein und rühren sie mit einem Löffel einige male um. Jetzt trinken Sie genüsslich in kleinen Schlückchen vom Tee, bis Sie genug haben. Dann stellen Sie die Tasse hin und sagen leise zu sich: „Ich liebe mich“.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Verbinden Sie sich die Augen und setzen Sie sich auf einen Stuhl, mitten in den Seminarraum. Kreuzen Sie die Arme vor der Brust und sagen Sie für sich, sodass es hörbar ist: „Das ist Licht“.

Verweilen Sie in dieser Stellung solange, bis Sie sich ganz wohl, gut genährt auf allen Ebenen und leicht fühlen.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Lachen Sie, dann machen sie kurz Pause, lachen Sie nochmals, wieder eine Pause. Schliessen Sie nun das weisse Couvert wo der Zettel drin war. Malen sie auf der Hinterseite des Couverts ein Kreuz. D.h von einer Ecke zur gegenüberliegenden und umgekehrt. Zeichnen Sie nun einen Hasen auf der Vorderseite des Couverts. Wenn Sie fertig sind, geben Sie dem Hasen einen Kuss auf die Wange. Bleiben Sie still und geniessen Sie Kraft dieses Moments.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Besorgen Sie sich ungekochte Teigwaren. Legen Sie nun mit den Teigwaren ein Muster/ Mandala das Ihnen gefällt. Wenn Sie fertig sind, schreiben Sie auf einen weissen Zettel: „ICH“ mit Grossbuchstaben und legen den Zettel über das Teigwarenmuster. Lassen Sie es so bis am nächsten Tag liegen.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Nehmen Sie zwei Stühle und stellen Sie diese mit den Stuhllehnen zueinander. Setzen Sie sich auf den einen Stuhl und überlegen Sie sich drei Wünsche, welche Sie erhoffen, dass diese bald in Erfüllung gehen mögen. Bedanken Sie sich danach. Setzen Sie sich dann auf den anderen Stuhl und machen Sie gleichzeitig mit beiden Beinen Kreisbewegungen zueinander. D.h. von aussen nach innen kreisend. Gehen Sie in das

Gefühl der Freude und beschleunigen Sie diese Bewegung sobald das Gefühl schwächer wird. Machen Sie die Übung für 10 Minuten, bis sich die Freude so ausgedehnt hat, dass Sie grösser ist als Ihr Körper selber.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Ziehen Sie die Schuhe an. Stehen Sie dann wie angewurzelt für 5 Minuten an derselben Stelle im Raum. Atmen Sie in dieser Zeit vom Kopf bis durch die Füsse in den Boden hinein ein und wieder aus. Danach drehen Sie sich schnell im Kreis und zwar auf die linke Seite und rufen nach einigen Drehungen freudig: "Ich hab's!"

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Lachen Sie, dann machen sie kurz Pause, lachen Sie nochmals, wieder eine Pause. Schliessen Sie nun das weisse Couvert wo der Zettel drin war. Malen sie auf der Hinterseite des Couverts ein Kreuz. D.h von einer Ecke zur gegenüberliegenden und umgekehrt. Zeichnen Sie nun einen Hasen auf der Vorderseite des Couverts. Wenn Sie fertig sind, geben Sie dem Hasen einen Kuss auf die Wange. Bleiben Sie still und geniessen Sie Kraft dieses Moments.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Nehmen Sie zwei Tische und stellen Sie diese parallel zueinander hin. Dazwischen ist ein Abstand von ca. 1m. Nun legen sie sich auf dem Rücken über die Tische, und zwar so, dass das Gesäss in der Luft ist. Spannen Sie die Bauchmuskulatur an, damit Sie sich halten können. Halten Sie sich 5 Minuten in dieser Position. Dann stehen Sie auf, lockern den ganzen Körper und stehen dann mit den Beinen eng zusammen und den Handflächen zusammengeführt (wie beim Beten) einen Moment still und bedanken sich still für die Kraft, welche Ihnen jeden Tag zuteil wird.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Lesen Sie 10 Seiten eines Buches, welches Sie interessiert. Lesen Sie dann die erste und danach die letzte Seite des Buches. Schliessen Sie das Buch und hüpfen Sie durch den Hausflur in den Garten. Betrachten Sie den Himmel. Bedanken Sie sich für das schöne, was Ihnen zuteil wird.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Entfernen Sie das rote Herz vom Briefumschlag, wo dieser Zettel drin war. Fragen Sie einen anderen Seminarteilnehmer, ob Sie sein Herz haben dürfen. Kleben Sie dann beide Herzen zusammen, sodass ein beidseitig rotes Herz entsteht. Nehmen Sie das Herz in die rechte Hosentasche. Glück sei Dank.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Besorgen Sie sich eine Stecknadel und ein weisses Papier. Nun stecken Sie die Nadel haargenau in der Mitte des Blattes ein. Nun stecken Sie das Blatt mit der Nadel in einem Kissen ein. Legen Sie sich danach auf den Rücken hin. Der Kopf ruht auf dem Kissen mit dem Papier. Entspannen Sie sich nun solange, bis Sie Wärme aus Ihrem Herz sich im ganzen Körper ausbreitet. Sagen Sie jetzt hörbar für sich: "Ich bin frei".

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden. Stellen Sie sich vor, dass Sie auf einem grossen Kreisel liegen, welcher sich dreht und auf alle Seiten bewegt. Fühlen Sie, wie die Mitte ganz stabil und verlässlich bleibt, obwohl sich der Kreisel in alle Richtungen sanft bewegt. Führen Sie diese Übung für 10 Minuten aus.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Nehmen Sie ein weisses Papier und Klebeband. Nun reissen Sie kurze Klebestücke ab und kleben diese auf das Papier bis das Papier voll ist. Zerknüllen Sie dann das Papier und werfen Sie es in den Abfalleimer. Nehmen Sie ein neues Blatt Papier und schreiben Sie darauf: "ICH"

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Besorgen Sie sich 2 Schuhbündel, entweder von sich selber, oder falls Sie selber keine an den Schuhen haben, von einem anderen Teilnehmer. Knoten Sie die beiden Bündel an einem Ende zusammen. Sagen Sie dann hörbar: „Das bleibt“

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Besorgen Sie sich einen Lollipop. Während Sie diesen lutschen, denken Sie an Momente und Situationen in Ihrem Leben, in welchen Sie sich frei und unbeschwert gefühlt haben oder fühlen. Wenn Sie genug haben, gehen Sie zum Abfalleimer und sagen: „Schön ist es gewesen und wird es immer sein“.  
Freuen Sie sich auf die neuen Ereignisse in Ihrem Leben die kommen werden.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Lachen Sie so laut und herzlich wie Sie nur irgendwie können. Gehen Sie dann in den Garten und lehnen sich mit dem Rücken an einen starken Baum. Geniessen Sie den Rückhalt. Bedanken Sie sich nach einer Weile und essen Sie eine Kleinigkeit, die Ihnen schmeckt.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Legen Sie sich auf den Boden und rollen Sie nun seitwärts einmal im Kreis rundum. Folgen Sie dabei dem Uhrzeigersinn. Setzen Sie sich dann im Schneidersitz auf den Boden und lachen Sie über sich selber. Bedanken Sie sich für den Spass und treffen Sie dann noch jemand, der Ihnen sympathisch ist für einen Abendtrunk. Plaudern Sie etwas zusammen, bevor Sie schlafen gehen.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Zeichnen Sie einen Kreis von ca. 15cm Durchmesser und malen Sie diesen blau aus. Rollen Sie den Kreis dann zusammen, die blaue Seite aussen. Binden Sie eine Schnur rundherum und machen eine Masche als Abschluss. Legen Sie die Rolle für eine Nacht unters Kopfkissen. Wünschen Sie sich einen schönen Traum vor dem Einschlafen.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Kleben Sie ein ca. 4m langes Klebeband auf den Boden.  
An beiden Enden kleben Sie nun einen roten Punkt von ca. 4cm Grösse hin. Wenn Sie keine rote Klebefolie haben, können Sie auf Papier 2 rote Punkte malen und dann auf den Boden kleben.  
Nun stellen Sie sich in Grätschestellung (Beine auseinander) auf das Klebeband. Linker- und rechterhand von Ihnen ist je ein roter Punkt. Nun laufen Sie in dieser Stellung (Beine immer gleich weit auseinanderlassen) mit ganz kleinen Schritten im Uhrzeigersinn. Ihre Körpermitte bleibt immer am gleichen Ort, wie ein Kreis der sich nun dreht. Laufen Sie nun in kleinen Schritten einmal um sich selber, bis Sie wieder in der Anfangsposition stehen. Nun strecken sie beide Arme waagrecht von sich weg und wiederholen nochmals das Kreis-Gehen . Diesmal jedoch im Gegenuhrzeigersinn. Wieder in kleinen Schritten und bewusst und langsam. Sagen Sie dann hörbar:“Ich bin“

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Nehmen Sie 4 Stühle und stellen diese in einer Quadratform auf. Die Sitzflächen schauen zueinander, die Abstände zwischen den Stühlen sind ca. 1m.  
Setzen Sie sich nun in die Mitte im Schneidersitz auf den Boden und schliessen die Augen. Stellen Sie sich vor, als wären Sie im Wald und hörten Tiere (Kleine und Grosse), fühlten den Wind etc. Wichtig: es soll mit hören, riechen, Gefühlen ganz real sein.  
Lassen Sie sich überraschen was Sie hören und welche Tiere es sein könnten.  
Dies machen Sie solange, bis der ganze Wald richtig lebt.  
Dann öffnen Sie die Augen und stehen auf.  
Stellen Sie nun die 4 Stühle alle in die Mitte mit den Stuhllehnen zueinander, sodass sie sich berühren. Jetzt stellen Sie sich wieder in die Mitte, in die kleine Öffnung die vorhanden ist. Fühlen Sie, wie Sie selber ganz lang sind, riesig. Vom Kopf weiter bis weit ins Universum

hinaus, ebenfalls von den Füßen bis weit hinunter ins Universum. Nun stellen Sie sich vor, dass sie das Wort „Kraft“ wie ein Band um den Bauch legen. Geniessen Sie die Wirkung, bis Sie merkbar entspannt sind im Körper.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Bleiben Sie, aufrichtig stehend, eine Weile still mit Ihnen selbst. Beobachten Sie sich selber, Ihre Gedanken, Gefühle, Bewegungen innerhalb des Körpers und alles andere was Ihnen auffällt. Wenn Sie alles wahrgenommen haben, treten Sie einen Schritt rückwärts vom Standort weg. Nun drehen Sie sich ganz um und laufen in die andere Richtung. Während sie langsam weiterlaufen, gehen Sie bewusst in ein freudiges, leichtes Lebensgefühl, welches viel grösser ist als Sie selber. Wenn das Gefühl ganz stark ist, bedanken Sie sich innerlich leise.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Hüpfen Sie an Ort und Stelle von einem Bein auf das andere. Dies wiederholen Sie einige male. Legen Sie sich dann auf den Rücken auf den Boden. Strecken Sie beide Arme ganz nach oben, soweit Sie können. Ziehen Sie dann die Beine an. Die Fusssohlen stehen nun auf dem Boden. Sagen Sie: „Der Weg ist“  
Bleiben Sie nun in einer entspannten Körperstellung, die Sie selber wählen noch 10 Minuten liegen.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Tanzen Sie 5 Minuten lang durch einen Raum oder verschiedene Räume. Gehen Sie dann nach draussen in den Garten und sagen Sie hörbar: „Ich bin“  
Setzen Sie sich in der Nähe eines Baumes noch eine Weile hin. Geniessen Sie die Zeit mit sich selber.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Schreiben Sie eine Situation von Ihrem bisherigen Leben auf, in welcher Sie am meisten über sich selber (was sich ereignet hat , wie Sie reagiert haben etc.) lachen können. Zerknüllen Sie das Papier dann und werfen Sie es in den Abfalleimer. Geniessen Sie dann eine Weile alleine bei einem Getränk und einer Kleinigkeit, welche Sie essen.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Spazieren Sie drei mal im Gegenuhrzeigersinn ums Haus herum. Überlegen Sie danach, was Sie in Ihrer eigenen Praxis verändern können, damit Sie sich rundum wohl fühlen ( Ein-richtung, Arbeitsabläufe, Ideen etc.). Setzen Sie dies nächste Woche in die Tat um.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Nehmen Sie einen roten Ball und legen Sie diesen auf den Boden. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden in der Nähe des Balles und beobachten Sie diesen für die nächsten 10 Minuten. Legen Sie sich danach in Ihr Bett. Erzählen Sie sich selber dann eine Gute-Nacht-Geschichte bevor Sie einschlafen.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Besorgen Sie sich schwarze Tücher oder Kleider. Legen Sie nun aus den Stoffen einen schwarzen Kreis, der ca. 50 cm Durchmesser hat. Stehen Sie jetzt in die Mitte des Kreises auf die Tücher, stellen sie sich vor, dass Sie nun an diesem Ort schweben. Wichtig! Sie stellen sich vor, dass Ihr Bauchnabel genau auf der Höhe des Bodens ist. D.h. die Hälfte Ihres Körpers ist unter dem Boden, die Hälfte oberhalb. Schliessen Sie die Augen während Sie 15 Minuten in dieser Position schweben.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Lachen Sie, dann machen sie kurz Pause, lachen Sie nochmals, wieder eine Pause. Schliessen Sie nun das weisse Couvert wo der Zettel drin war. Malen sie auf der Hinterseite des Couverts ein Kreuz. D.h von einer Ecke zur gegenüberliegenden und umgekehrt. Zeichnen Sie nun einen Hasen auf der Vorderseite des

Couverts. Wenn Sie fertig sind, geben Sie dem Hasen einen Kuss auf die Wange. Bleiben Sie still und genießen Sie Kraft dieses Moments.

Individuelle Aufgabe für Teilnehmende x: Machen Sie alleine einen Spaziergang. Drehen Sie sich auf dem Weg ab und zu um und schauen zurück. Nach 20 Minuten Spazieren, halten Sie an. Gehen Sie nun den ganzen gelaufenen Weg rückwärts wieder zurück zum Anfangspunkt. Gehen Sie ins Haus und machen Sie sich einen Tee. Gratulieren Sie sich für das Geleistete und freuen Sie sich auf das Neue was kommt.