

1. + 2. Ich will mir gütig begegnen

3. Ich will mir gütig begegnen - Amen

Wir stehen im Kreis, Blick zur Mitte, nicht angefasst.

1. die Hände über eine >>einsammelnde<< Bewegung zum Herzen führen
(mit allem will ich gütig sein)
2. Die Hände sinken lassen und dann die Bewegung von 1. wiederholen.
3. wie 2. jedoch Einzeldrehung im Uhrzeiger (ich öffne mein Herz für alles um mich herum und gib ihm seinen Platz in mir, v.a. mir selbst), die Arme gehen hierbei auch höher als vorher.

Auf >>Amen<< die Hände vor dem Herzen in Gebetshaltung zur Mitte hin verneigen.

4. + 5. Ich will dir gütig begegnen

6. Ich will dir gütig begegnen - Amen

4. + 5. Wir drehen uns zu unserem PartnerIn. Die Hände vom Herzen öffnen sich zum Partner hin und kommen in einer kreisförmigen Bewegung über unten zum Herzen zurück.

6. Die Hände mit Partner in Herzhöhe breit fassen (Schmetterlingshaltung) und 1/2 Drehung im Uhrzeigersinn

Auf >>Amen<< Hände in Gebetshaltung, vor dem Partner verneigen.

7.+ 8. Ich sag JA zum dem, was ist

9. Ich sag JA-JA-JA zum dem, was ist - Amen

7.+8. Wir drehen uns wieder zur Mitte. Bei >>Ich sag<< gehen die Hände wieder zum Herzen hoch, auf >>JA<< die Hände nach oben strecken,

>>zu dem, was ist<< und mit einer kreisförmigen Bewegung über die Seite sinken lassen.

9. Die Hände gehen mit den 3 Ja schrittweise ganz nach oben in vollständige Streckung

>>Amen<< und kommen erst auf des Amen zum Herzen zurück und wir verneigen uns zur Mitte.