

**Auf Abstand gehen zu  
unangenehmen Erinnerungen**

---

**Baumübung (nach Luise  
Reddemann)**

---

**Gepäck ablegen (nach Luise  
Reddemann)**

---

**Lichtübung**

---

**Anleitung zum Ort der**

# Sicherheit

---

## Tresorübung (nach Pieper & Bengel)

---

## Übung zur Aktivierung von Ressourcen

Textauszug