

### Mini-Übung 3: **Herzbrücke**



Dein Herz kann Brücken bauen, die Nähe und Verständnis schenken.

Übung:

Stelle dir vor, wie ein leuchtender Bogen aus deinem Herzen zu jemandem oder etwas führt, das dir wichtig ist. Atme tief ein und sende Liebe, Verständnis und Mitgefühl über diese Brücke. Spüre die Verbindung, die Wärme, die entsteht, wenn Herz zu Herz fließt.