

Diese Übung führt dich tiefer in die Erfahrung der Einheit.

Herzlicht Kontakt

Lege deine Hand auf dein Herz. Spüre die Wärme, das Leben darin. Sende einen stillen Lichtgruß an alle Herzen dieser Erde. Du bist Teil eines großen, atmenden Ganzen – verbunden im Licht.