

## Deine Wochenstruktur von Tor V:Herzöffnung

Tag 1	Mini Übung: Atem des Herzens	
Tag 2	Mini Übung: Klang des Mitgefühls	
Tag 3	Mini Übung: Lichtverbindung	
Tag 4	Mini Übung: Hände auf Dein Herz	
Tag 5	Mini Übung: Herzbrücke	
Tag 6	Mini Übung: Dankbarkeit im Herzen	
Tag 7	Abschluss-Ritual	
Optional	Selbstliebe-Check	