

Wochenstruktur – Tor II: Reinigung & Klärung

Tag	Fokus	Übung	Dauer
Montag	Reinigung beginnen	Mini-Übung: Atemreinigung	5 Min
Dienstag	Innere Klarheit	Schlüssel-Satz mit Handbewegung	3 Min
Mittwoch	Loslassen	Mini-Übung: Wasser-Visualisierung	5 Min
Donnerstag	Selbstwahrnehmung	Nachspüren im Herzen	5 Min
Freitag	Tiefe Klärung	Mini-Übung: Schreiben & Verbrennen (Zettel)	10 Min
Samstag	Integration	Naturgang mit Fokus auf Leichtigkeit	10 Min
Sonntag	Abschluss	Ritual: Schale mit Wasser reinigen und ausgießen	10 Min