

### Mini-Übung 3: Hände auf Dein Herz



Berühre dein Herz, um die Sprache der Liebe zu hören.

Übung:

Lege deine Hände sanft auf dein Herz. Schließe die Augen und spüre die Wärme deiner Hände auf der Brust. Lass jede Berührung sanft Erinnerungen an Freude, Dankbarkeit und Liebe wecken. Verweile einige Momente in dieser Stille, bis dein Herz ruhig und offen pulsiert.