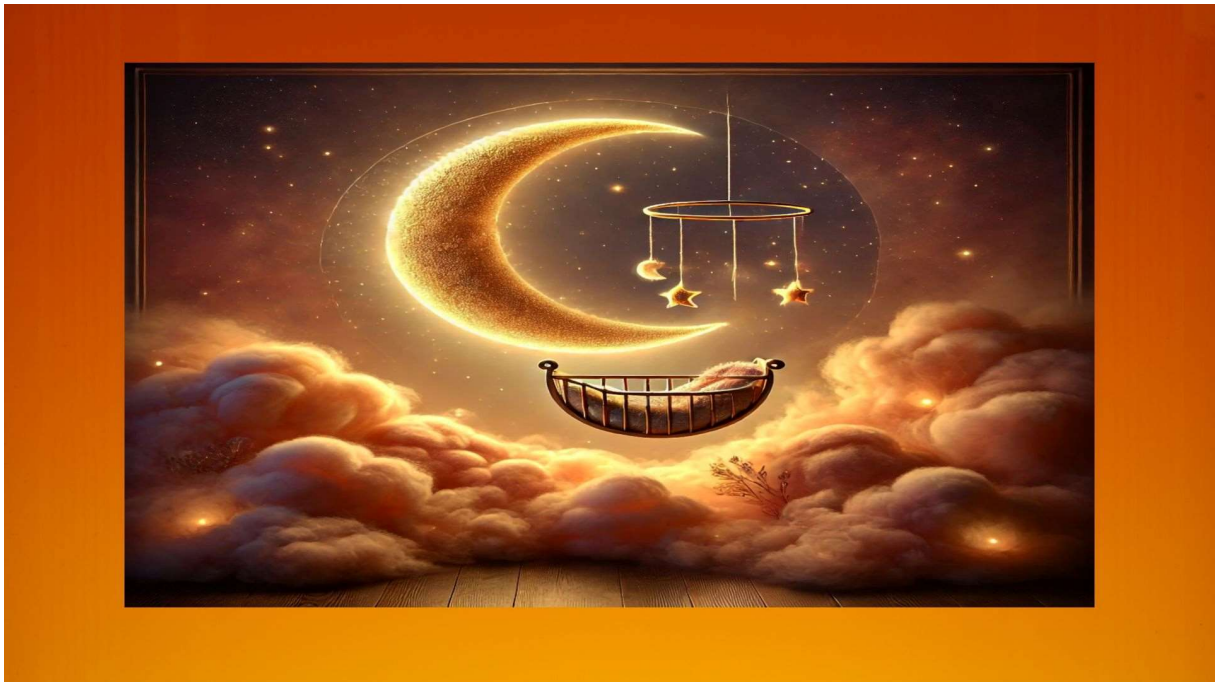


Mini-Übung 2: Klang des Mitgefühls

Dein Herz spricht in Tönen, die Worte oft nicht erreichen.



Übung:

Schließe die Augen, atme tief und summ einen Ton, der sich in deinem Brustkorb ausbreitet. Spüre, wie der Klang Mitgefühl und Verständnis in dir weckt. Spüre die Vibration in Deinem Körper. Lasse diesen Ton leise nach außen fließen und beobachte, wie er sanft Schwere löst und Leichtigkeit einlädt.