

Mini-Übung 1: **Atem des Herzens**



Setze dich bequem hin, lege die Hände auf dein Herz. Atme tief in dein Herz und spüre für einige Minuten, wie sanftes Licht jeden Winkel deiner Brust berührt.

Atme dann langsam ein und stelle dir vor, wie dein Herz sich bei jedem Einatmen weitet, Wärme und Liebe aufnimmt. Beim Ausatmen sende diese Energie hinaus in die Welt. Spüre den Rhythmus deines Herzens – sanft, ruhig, offen.