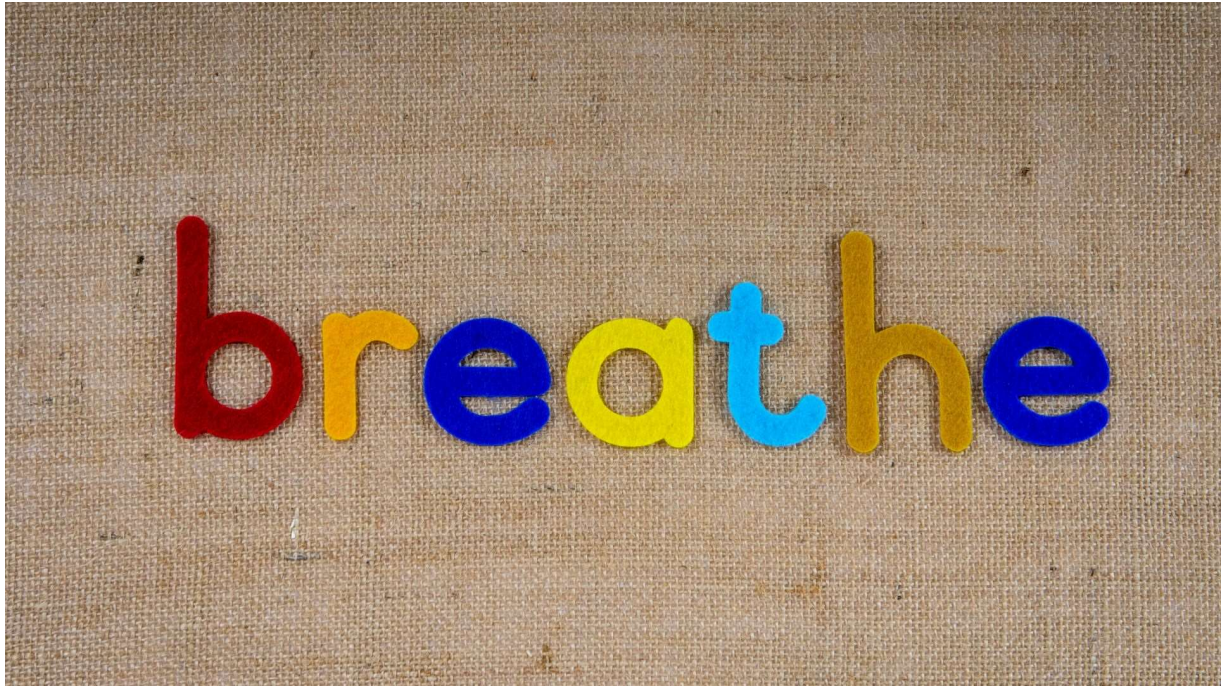


Tor II - Klärung & Reinigung

Mini-Übung: Atem der Klarheit



Stelle Dich hin oder setze Dich aufrecht hin.
Atme tief durch die Nase ein, halten Atem kurz und atme dann langsam durch den Mund aus, als würdest Du Nebel vertreiben.

Wiederholung: 7x

Wirkung: Löst alte Gedanken und Energien aus deinem Feld