

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