

by Katrin Wiedmaier



Ein Moment der Herzöffnung – für mehr Liebe, Mitgefühl und sanfte Verbundenheit mit dir und der Welt.

Ich öffne mein Herz für Liebe und Verbundenheit



Umarme dich selbst oder lege beide Hände aufs Herz. Spüre deinen eigenen Herzschlag – deinen inneren Rhythmus.



Ich bin Liebe.
Ich darf fühlen und offen sein.
Ich verbinde mich mit meinem Herzen.



Atme tief in deinen Brustraum. Visualisiere ein sanftes grünes oder roséfarbenes Licht, das sich aus deinem Herzen ausbreitet. Fühle Wärme, Mitgefühl und Weichheit in dir.

Öffne dein Herz – für dich, für das Leben.

Folge deiner Energie - <https://momentsofenergy.de>

Deine Notizen