

by Katrin Wiedmaier



Deine Me-Time für mehr Lebensfreude, Kreativität, Inspiration und sinnliches Erleben.

Ich erlaube mir, zu fühlen und zu fließen



Nimm ein warmes Bad oder stelle deine Füße bewusst ins Wasser. Spüre, wie dich das Element Wasser trägt und reinigt. Lass alles fließen, was festgehalten wurde.



Ich bin im Fluss des Lebens.
Ich fühle frei und ehrlich.
Ich öffne mich für Freude und Kreativität.



Lege deine Hände sanft auf dein Unterbauchzentrum. Atme ruhig ein und aus. Visualisiere ein sanft leuchtendes orangefarbenes Licht, das mit jedem Atemzug weiter wird und deinen gesamten Bauchraum in Wärme und Lebensfreude erfüllt.

Spüre, wie Leichtigkeit und kreative Energie in dir erwachen.
Folge deiner Energie - <https://momentsofenergy.de>

Deine Notizen