

Entspanne Dich!



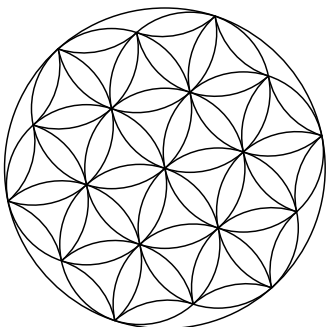
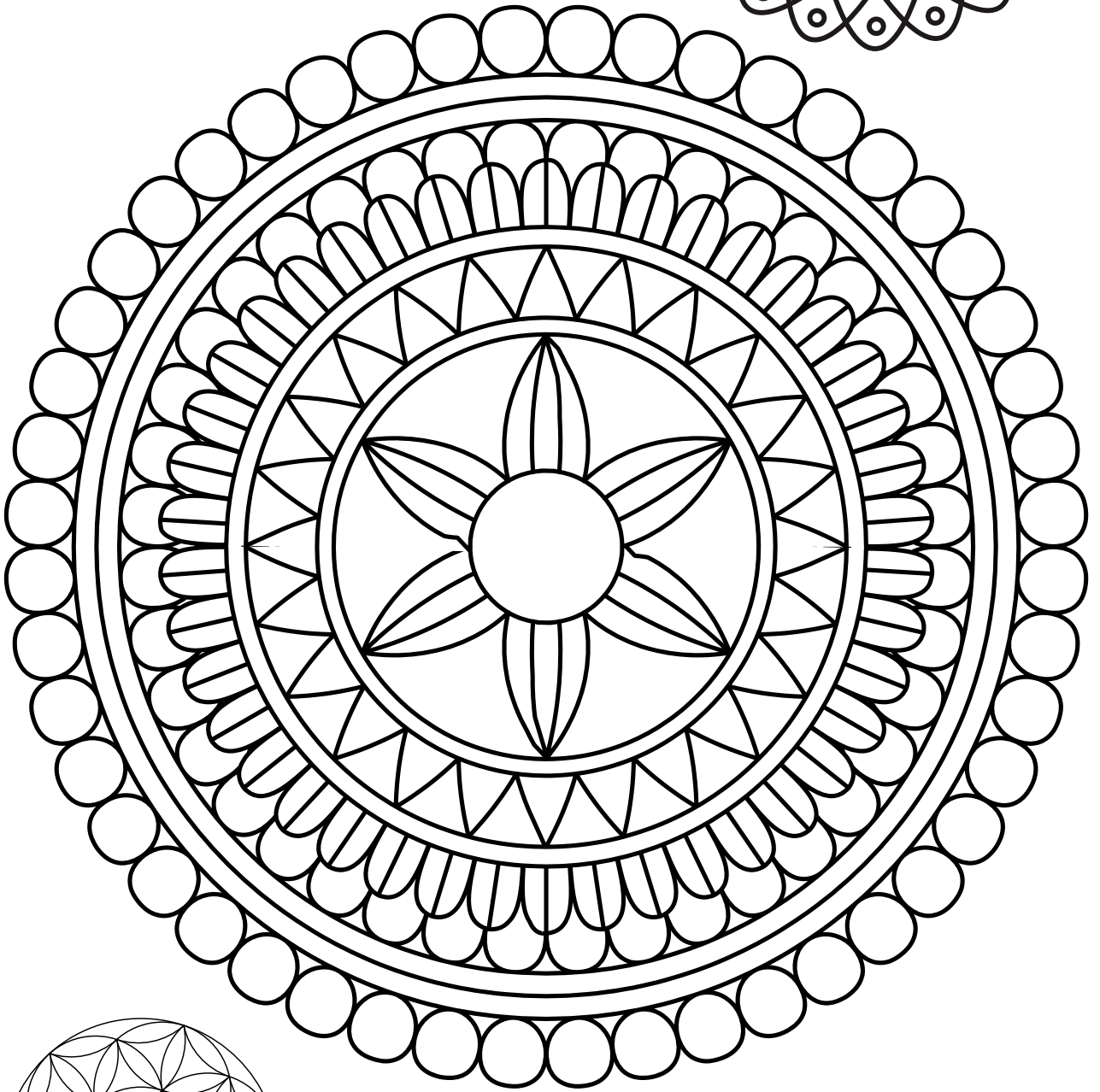
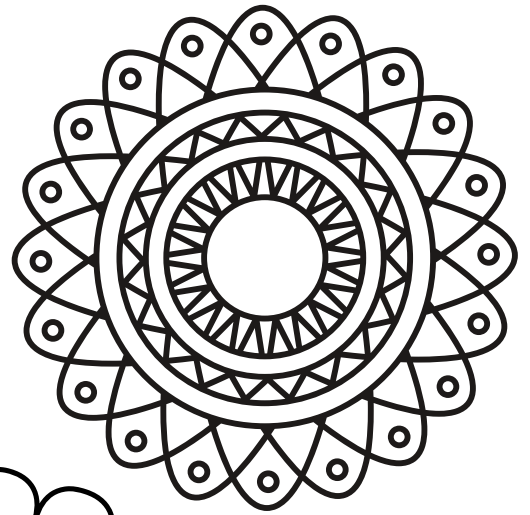
Kleiner Impuls:

 Atme tief ein und spüre, wie dein Körper weicher wird.

Du musst jetzt gar nichts leisten oder richtig machen.

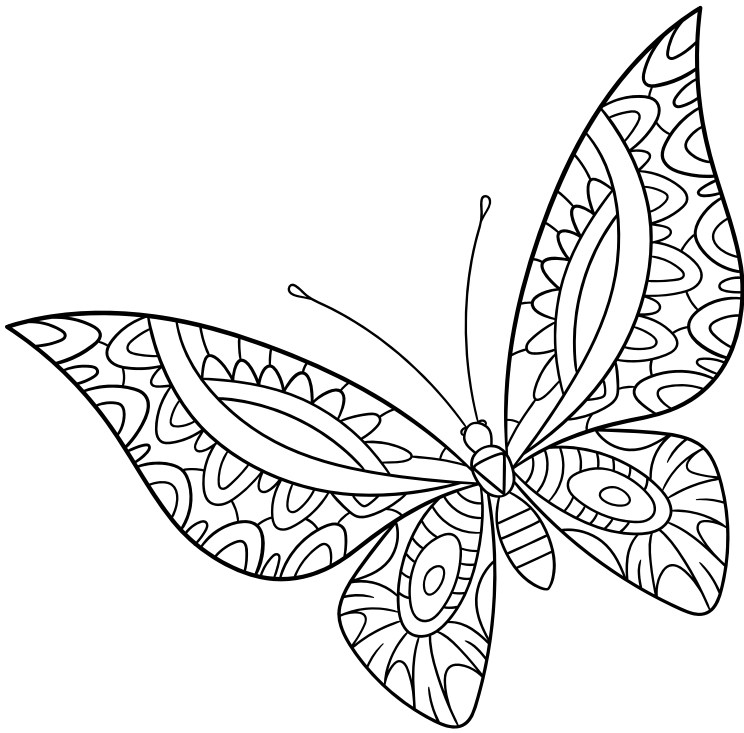
Alles darf einfach so sein, wie es ist.
Wenn du ausmalst, atmet auch dein Herz ein kleines Stück Ruhe.

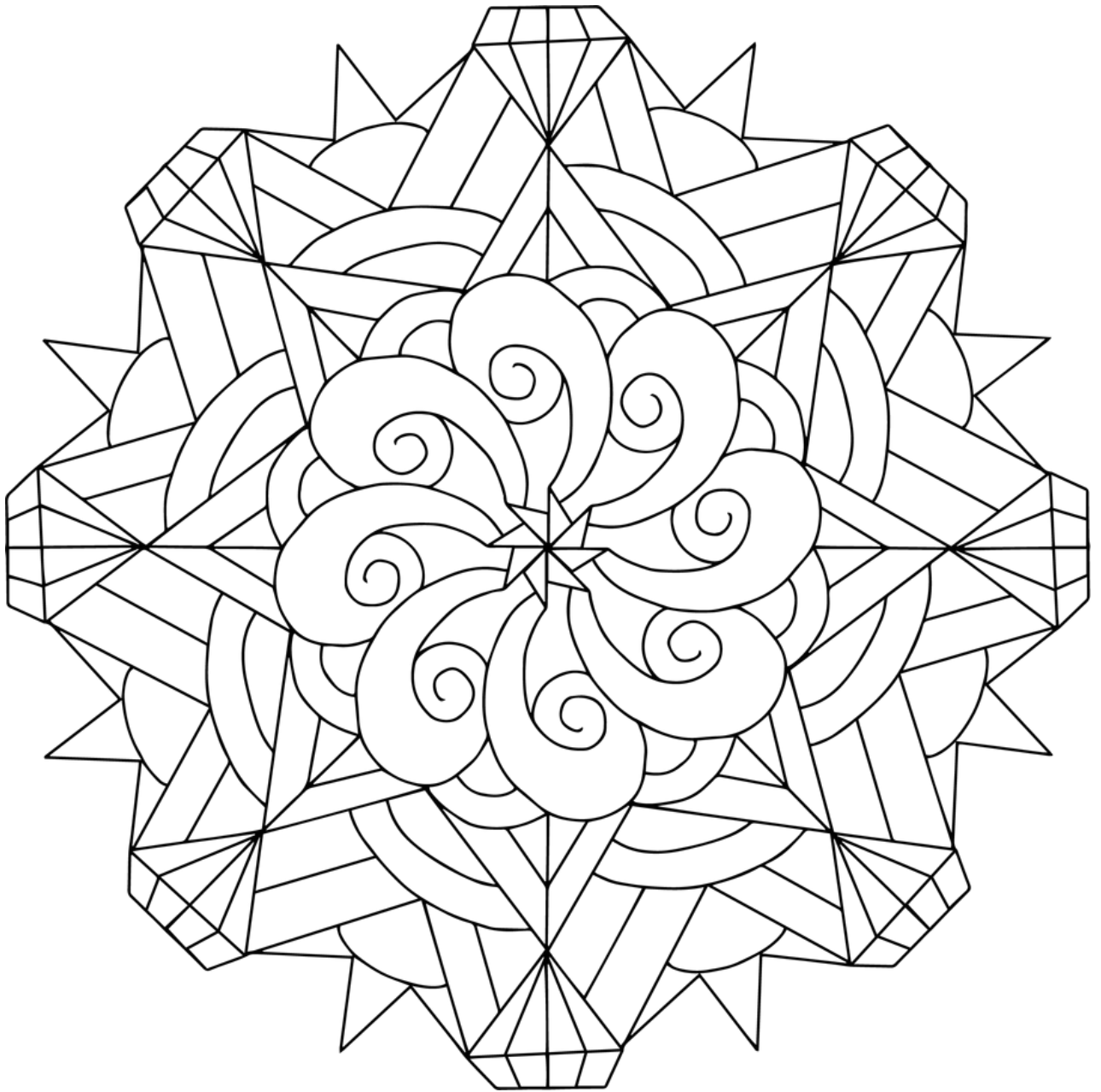


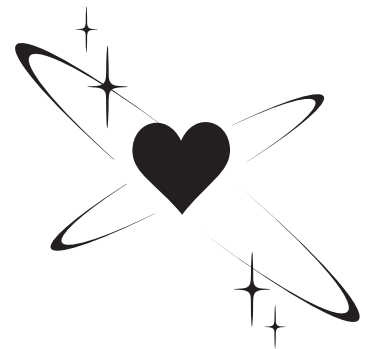
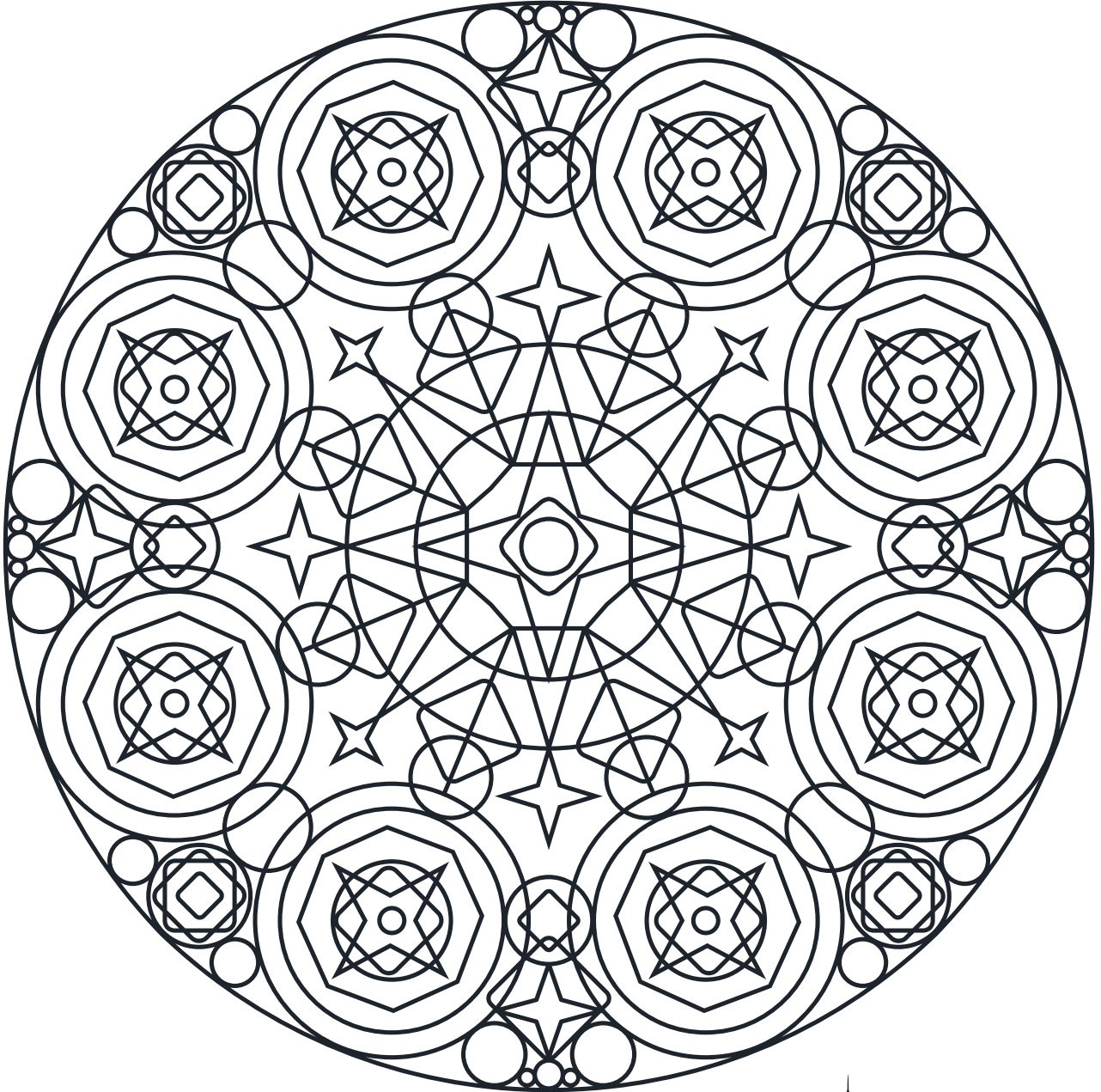
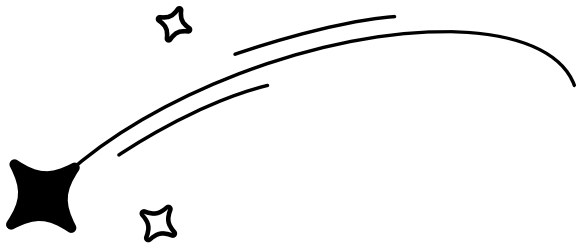




**Schreibe etwas Liebes über Dich
in das Herz !**







Kapitelabschluss & Reminder

Jeder Stern am Himmel
hat seinen eigenen Klang.
Auch du.

Dein Licht singt in deiner Stimme,
tanzt in deinem Lachen
und ruht in deinem Atem.

Du musst nichts werden,
du bist bereits vollständig.

Erinnere dich: Sterne fallen nicht vom
Himmel – sie werden geboren.
Und einer davon bist du.

