Übung für mehr Selbstliebe und Mitgefühl

Setze dich aufrecht und entspannt hin.

Atme ruhig in den Bauch hinein.

Lege deine rechte Hand auf den Bauch und deine linke auf die Brust.

Streichle mit der linken Hand ruhig und liebevoll rund um dein Herz (mind. 2 Min.).