



## **Herz - Hirn - Kohärenz**

# **3**

## **Minuten**

Hand auf's Herz legen

18 Atemzüge: je 5 sec. Ein - 5 sec. Aus

Fühle und Erlebe Dankbarkeit, Fürsorge,  
Wertschätzung, Mitgefühl