



SILKE RUHNAU

ATEM • ZIELE • ENERGIE
WWW.SILKERUHNAU.CH



HERZATMUNG

Beim innersten Herz beginnen
und mit jeder Form den Ausatem
bewusst länger werden lassen.
Zusätzlich können Sie sich die
Farben vorstellen, die mit dem Atem
ein- und ausströmen und durch
Ihren Körper fließen.



einatmen



langsam ausatmen