

Kraft-Ort der Gelassenheit aufsuchen

Schließen deine Augen und besuche gedanklich deinen persönlichen Kraft Ort. Einen Ort, der dir ein Gefühl von Gemütlichkeit und Kraft vermittelt.

Vielleicht ist es dein Garten. Vielleicht die Couch oder der Wald um die Ecke.

Träumen dich in deinen Kraft Ort, Setze dabei alle Sinne ein. Entspanne und tanke neue Energie.