

✨ Mandala der Brücke zwischen Himmel und Erde ✨



Kurzes Mandala-Ritual (3 Minuten)

1. Setze dich aufrecht hin, der Blick ruht sanft auf dem Mandala.
2. Atme 4-mal tief: Einatmen durch die Nase (zähle 4), kurzhalten (2), Ausatmen durch den Mund (6).
3. Sprich deinen Schlüsselsatz: „*Ich öffne mein Herz. Himmel und Erde atmen in mir. Ich bin bereit.*“
4. Lasse den Blick weich in die Mitte sinken (Herz-Lotus). Spüre, wie die Energie nach außen strömt – bis in die Sterne.
5. Lege deine Hand auf dein Herz, atme noch einmal tief und sage leise: *Danke.*