



Sanfte Energiearbeit
für Deinen Hund & Dich
mit

Kerstin Röder 



Für immer verbunden



Übung 1

– Beruhige dein Herz mit deinem Atem

Ziel:

Beruhigung des Nervensystems, Erdung und erste Linderung des Schmerzes

Wie funktioniert die Übung?

- Bequeme Position einnehmen
- Hand auf das Herz legen
- Herzatmung: 4 Sekunden ein – 2 Sekunden halten – 6 Sekunden aus
- Optional: Visualisierung von goldenem oder rosa Licht beim Einatmen

Wann sinnvoll?

- Bei akuten Trauerschüben
- Als tägliches Ritual zur Beruhigung

Wirkung:

Entspannung, Entlastung des Herzens, Gefühl von Sicherheit