



Sanfte Energiearbeit
für Deinen Hund & Dich
mit

Kerstin  Röder



Für immer verbunden



Übung 4

– Energetische Herzheilung

Ziel:

Wiederöffnung des Herzchakras, emotionale Weichheit und neue Lebenskraft

Wie funktioniert die Übung?

- Hände auf die Brust legen
- Herzlicht visualisieren (z. B. goldene Kugel oder Flamme)
- Bewusste Atmung mit Fokus aufs Herz: Einatmen Licht – Ausatmen Schwere
- Innerer Satz z. B.: „Ich öffne mein Herz für Heilung.“

Wann sinnvoll?

- Wenn das Herz verschlossen oder eng erscheint
- Täglich zur Stärkung der Herzenergie

Wirkung:

Beruhigung, sanfte Herzöffnung, emotionale Stärkung