

Verbindung zu Dir, Deinem Kind, Deinem Partner



Mit diesen Mudras kannst Du **Verbindung zu Dir, Deinem Kind, Deinem Partner** herstellen, erneuern und vertiefen.

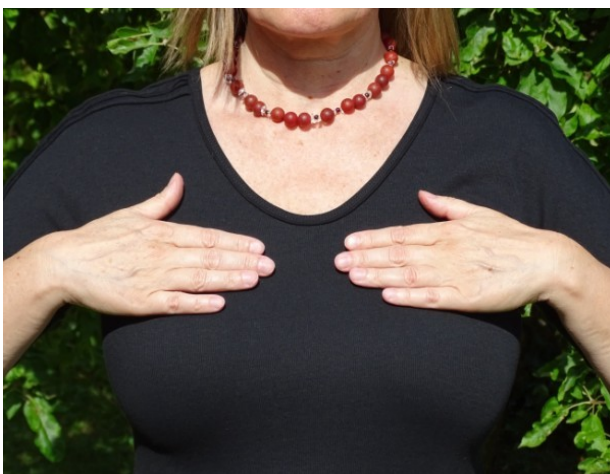
Viel Freude!

Sita

Verbindung zu Dir – Öffne Deine Herz für Dich selbst



Du legst die Hände auf Deine Herzchakra. Das Licht Deines Herzens und das Feuer Deiner Liebe werden spürbar.



Dann ziehst Du die Hände langsam seitlich auseinander, so dass ein Spalt von ca. einer Handbreite entsteht. Deine Liebe dehnt sich aus. Sprich nun 3 x laut „Ich liebe mich“. Dann kannst Du die Hände sinken lassen.

Ein Mudra für deinen Liebesfluss im Alltag

Du legst die Daumen- und Kleinfingerspitzen der jeweiligen Hand aneinander. Halte beide Hände gleichzeitig für 1 Minute.

Dadurch lädst Du Liebe in Deinen Körper ein, erinnerst Dich an Dein offenes Herz für Dich selbst und schaffst Verbindung zu anderen Menschen.

Nicht das Zurückhalten unserer Liebe schenkt uns Sicherheit und Geborgenheit.

Die Ausdehnung der Liebe selbst ist es, die uns Verbindung, Sicherheit und Geborgensein schenkt.

Verbindung zu Deinem Kind – Öffne Deine Herz für Dein Kind



Du legst deine Hände auf Deine Brust. Nun wiederholst Du den Namen Deines Kindes in deinem Herzen, bis der Name selber zu Liebe geworden ist.

Verbindung zu Deinem Partner – Öffne Deine Herz für Deinen Partner



Du legst deine Hände auf deine Brust
Deine Liebe fließt.



Nun bleibt die linke Hand auf deinem
Herzchakra und die rechte Hand liegt
direkt unterhalb deines Bauchnabels.
Die Liebe fließt von deinem Herzen in
deinen Bauchraum. Hier befindet sich das
Zentrum Deiner Kraft. Deine Liebe bringt
Harmonie in Deine Kraft.
Frieden entsteht.



Nun legst du die Hände auf deine Hüften,
Liebe fließt in Deine Kraft.

**Genieße die liebevoll, kraftvolle
Begegnung mit deinem Partner.**