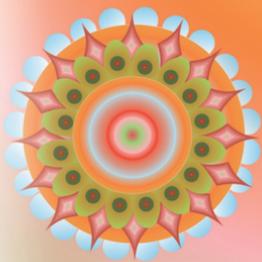
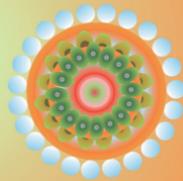


Maria Holl

## 5 Minuten für dich





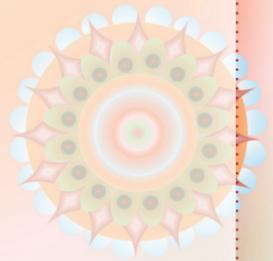
**südwest**

Maria Holl

## 5 Minuten für dich

52 Karten mit einzigartigen Übungen  
für mehr Liebe zu sich selbst und anderen

Mit Illustrationen von Daphne Patellis



## Inhalt

### 6 Einführung

- 7 Was Ihnen das Programm bietet
- 9 Anleitung für das 5-Minuten-für-dich-Programm

### 11 Herz und Körper zurückgewinnen

- 12 Den Körper wahrnehmen
- 14 Die Hände wahrnehmen und massieren
- 15 Die Füße massieren
- 16 Die Beine öffnen
- 18 Das Becken öffnen
- 19 Das Herz ins Becken legen
- 20 Den Rücken stärken
- 21 Den Hals massieren
- 22 Mit dem Kopf nicken
- 24 Einen imaginären Kaugummi kauen
- 25 Mit der Handschale ausatmen
- 26 Den Atem mit einem Ton aktivieren
- 28 Leichte Schocks lösen

### 31 Das Liebesziel finden

- 32 Das Ziel finden
- 33 Klarheit gewinnen
- 34 Schatzkarte zum Thema Liebe anfertigen
- 35 Liebeslieder hören
- 36 Wenn die Galle überläuft – alten Ärger loslassen 1
- 38 Wenn die Galle überläuft – alten Ärger loslassen 2
- 40 Andere Herzen malen
- 41 Karte für verlorene Herzen
- 42 Liebe und Schmerz akzeptieren
- 44 Erlaubnis, Schmerz zu fühlen
- 46 Wut, Hass und Ärger fühlen

### 49 Dem Herzschmerz Ausdruck geben

- 50 Ärger und Wut ausdrücken
- 51 Bäume fällen und Äste brechen

- 52 In Kissen schreien und schlagen
- 53 Schmerz aus alten Beziehungen beenden
- 54 Ein Tag in Leichtigkeit
- 56 Verzeihen
- 57 Alte Erinnerungen löschen und alte Dinge weggeben

### 59 Das Herz heilen

- 60 Puls und Herz fühlen
- 61 Das eigene Herz malen und eine Herzkarte erstellen
- 62 Den Herzschlag intensivieren
- 63 Das Herz streicheln und als Raum fühlen
- 64 Die Löcher im Herzraum fühlen und schließen
- 65 Den Ort der Liebe heilen
- 66 Das Herz mit Kraft füllen
- 67 Das Herz mit Atem füllen

### 69 Sich selbst lieben

- 70 Der Atem fließt durch den ganzen Körper
- 71 Der kosmische Atem

72 Die Liebe fließt in die Sinne

74 Das Herz schützen

### 77 Liebe erleben mit anderen

- 78 Das Leben mit Liebe wahrnehmen
- 79 Liebe fließt von Ihnen zu anderen
- 80 Das innere Kind lieben
- 81 Die Kinder lieben
- 82 Dem Partner und sich selbst verzeihen
- 84 Liebe durchdringt die Arbeit
- 85 Sich selbst Liebe schenken
- 86 Die eigene Sexualität lieben

### 89 Die universelle Liebe

90 Die universelle Liebe

### 93 Schlusswort

- 95 Literatur- und CD-Empfehlungen
- 96 Impressum
- 96 Über die Autorin

## Vorwort

Dieses Buch ist für alle gedacht, die ihre Liebe und Liebesfähigkeit spüren und ausdrücken wollen. Liebe bewegt die Welt. Sie ist immer vorhanden, hier, jetzt und überall. Doch viele Menschen sind durch schmerzhaftere Ereignisse in ihrem Leben so erschreckt, dass sie glauben, es gäbe keine Liebe mehr.

Menschen aus Kulturkreisen, in denen sie in ihrer Kindheit mehr Freude und Aufmerksamkeit erfahren und mehr als Kinder leben durften, bewahren sich auch als Erwachsene ein offenes Herz. Bei uns aber stehen Besitz, Ansehen und Ausbildung im Vordergrund. Zu viel zu wollen und zu müssen, zu viel Gehorsam und Struktur verschließen das Herz. Unsere westliche Kultur kennt kaum Lehrer oder Programme, die den Menschen zur Liebe zurückführen.

Das 5-Minuten-für-dich-Programm ist ein einfacher Weg, zu Ihrem eigenen Herzen und zu den Herzen der anderen zurückzufinden. Damit Sie Ihre Liebe, die Liebe der anderen, Glück und Leichtigkeit wieder fühlen können.

Ihre Maria Holl

## Was Ihnen das Programm bietet

Die Übungen helfen Ihnen, Herz und Körper zurückzugewinnen. Liebe hat mit Fühlen und Wahrnehmen zu tun und wird im Herzen, einem Organ des Körpers, erlebt. Um Ihre Liebe wieder zu spüren, müssen Sie zuerst wieder Ihren Körper spüren. Im ersten Kapitel fühlen Sie in die verschiedenen Bereiche Ihres Körpers hinein und beginnen so, Ihren Körper wieder wahrzunehmen.

Im zweiten Kapitel konfrontieren Sie sich mit Ihren Vorstellungen und Entscheidungen im Hinblick auf Liebe in Ihrem Leben. Für Liebe, die Sie geben wollen, können Sie das Liebesziel selbst wählen: Beziehungen, Kinder, Natur, Arbeit und so weiter. Je klarer Sie Ihr Ziel festlegen, desto eher werden Sie es erreichen. Sie stellen sich Erinnerungen an verlorene Lieben, Schmerz, Wut und Hass und finden langsam wieder in die frühere Qualität des Lebens zurück, als Ihr Herz noch offen und frei war.

Die Herzen vieler Menschen sind verschlossen, müde, enttäuscht und ermattet. Das Beleben von Gefühlen wie Wut, Hass, Trauer, Schmerz, Resignation und ihr geordneter Ausdruck befreien Körper, Gedanken und Herz. Im dritten Kapitel löschen Sie schmerz-

hafte Erinnerungen aus und verzeihen. Und Sie stellen fest, dass plötzlich wieder Inspiration und Kraft in Ihrem Leben sind.

Damit Sie neuen Mut bekommen, muss das verletzte Herz wieder heil werden. Indem Sie im Kapitel 4 den Herzschmerz zum Ausdruck kommen lassen, erhalten Sie ein Gefühl für Ihr Herz zurück. Achtung: Die Übungen 34, 35, 38 und 39 sind für Menschen mit Herzbeschwerden oder -krankheiten nicht geeignet!

Das fünfte Kapitel zeigt Ihnen, dass Sie, ohne sich selbst zu lieben, keine Liebe geben können und für Erschöpfung, Depression und Resignation anfällig sind. Liebe zu sich selbst aber heilt den Körper, füllt ihn mit Energie, beflügelt ihn und macht ihn leichter und leicht. Und sie wandelt sich um in Liebe, die für andere da ist.

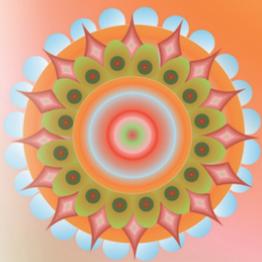
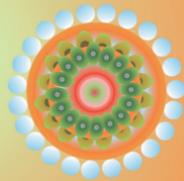
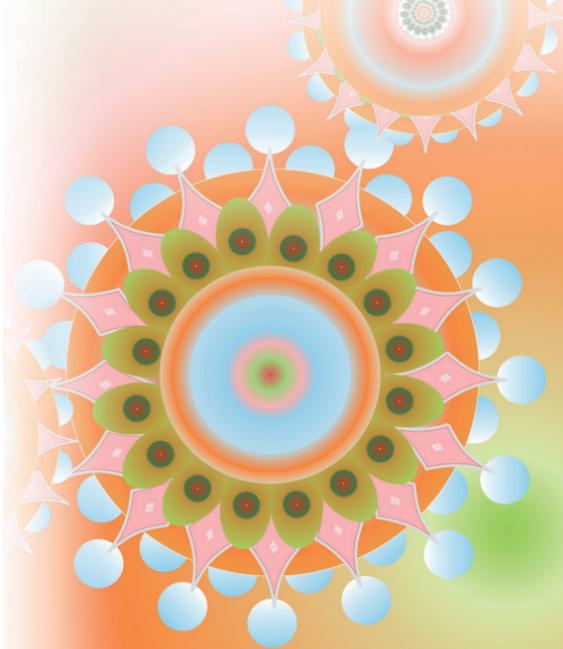
In Kapitel 6 lassen Sie Ihre Liebe nach außen fließen, zu Menschen, in die Natur oder zu Projekten. Bei Erschöpfung und Resignation und zur Heilung von leichten Depressionen und Lustlosigkeit machen Sie das Programm der Reihe nach von Übung 1 bis 52.

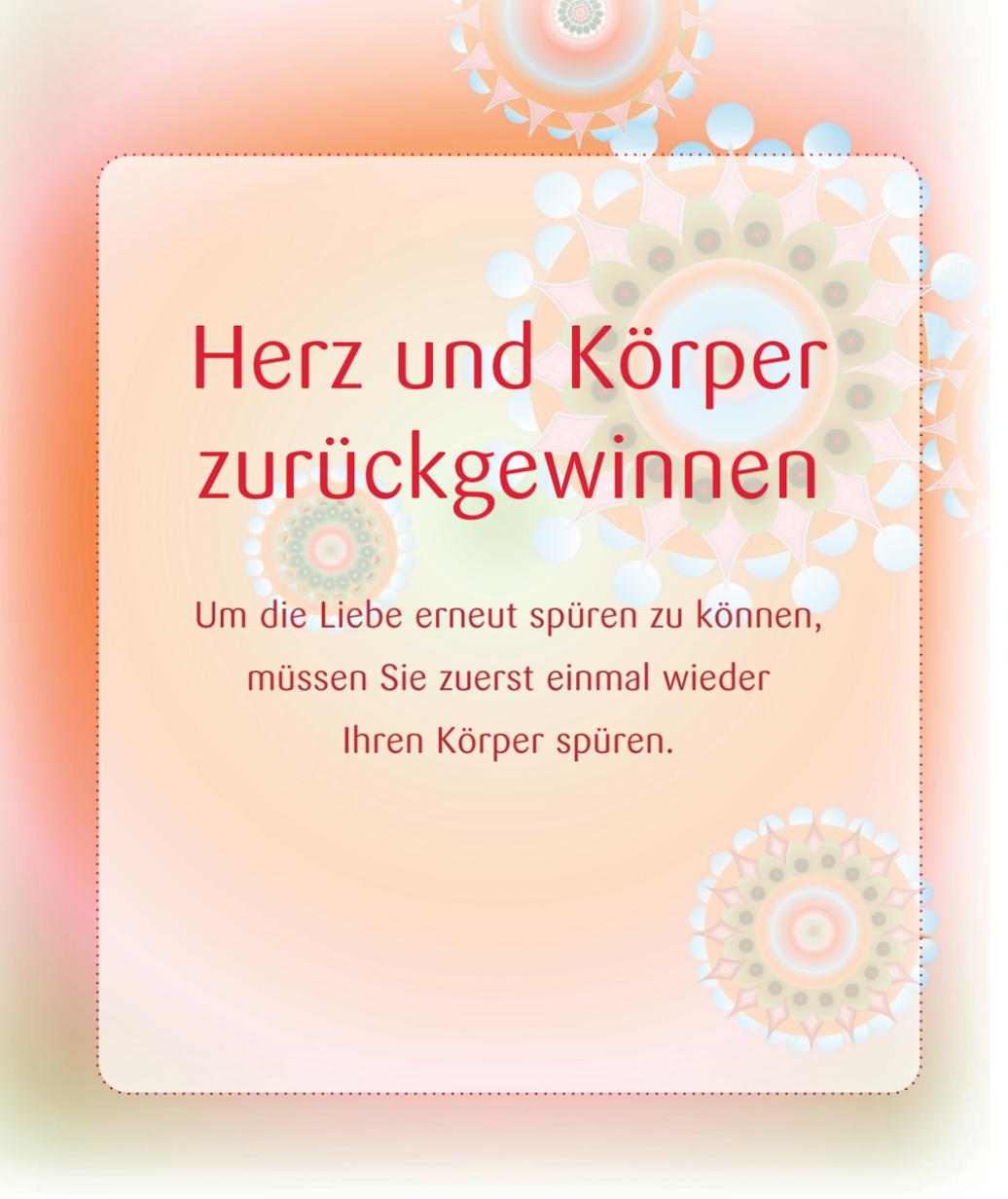
Liebe durchfließt und bewegt alles in der Welt. Die universelle Liebe ist stets da, auch wenn Sie sie nicht fühlen. Verbinden Sie sich in Kapitel 7 mit dieser immerwährenden Liebe.

## Anleitung für das 5-Minuten-für-dich-Programm

Sie möchten mit dem Programm »5 Minuten für dich« die Chance ergreifen, Ihre Liebe im Leben wieder zu fühlen und mit der Welt zu teilen. Widmen Sie jeden Tag fünf bis fünfzehn Minuten intensiv Ihrem Übungsprogramm. In welcher Reihenfolge Sie die Lektionen ausführen, hängt ganz von Ihnen ab. Entweder Sie lesen das Buch zunächst durch und machen dann systematisch Übung 1 bis Übung 52. Lesen Sie die ausführliche Übungsanleitung im Buch, und legen Sie sich die entsprechende Karte mit der Anleitung ins Portemonnaie. Üben Sie einmal am Tag, und bleiben Sie jeweils eine Woche bei einer Übung. Wenn Sie lieber Ihrer Intuition folgen, mischen Sie die 52 Karten und ziehen einfach eine Karte heraus. Lesen Sie die Übungsanweisung im Buch, dann den Text auf Ihrer Karte, und machen Sie die Übung eine Woche lang. Danach ziehen Sie erneut eine Karte und so weiter.

Am besten wechseln Sie die Übungen immer am gleichen Wochentag – beispielsweise immer montags. Sollten Ihnen Übungen sinnlos oder merkwürdig vorkommen oder unangenehm sein, verschieben Sie sie einfach auf einen späteren Zeitpunkt.





# Herz und Körper zurückgewinnen

Um die Liebe erneut spüren zu können,  
müssen Sie zuerst einmal wieder  
Ihren Körper spüren.



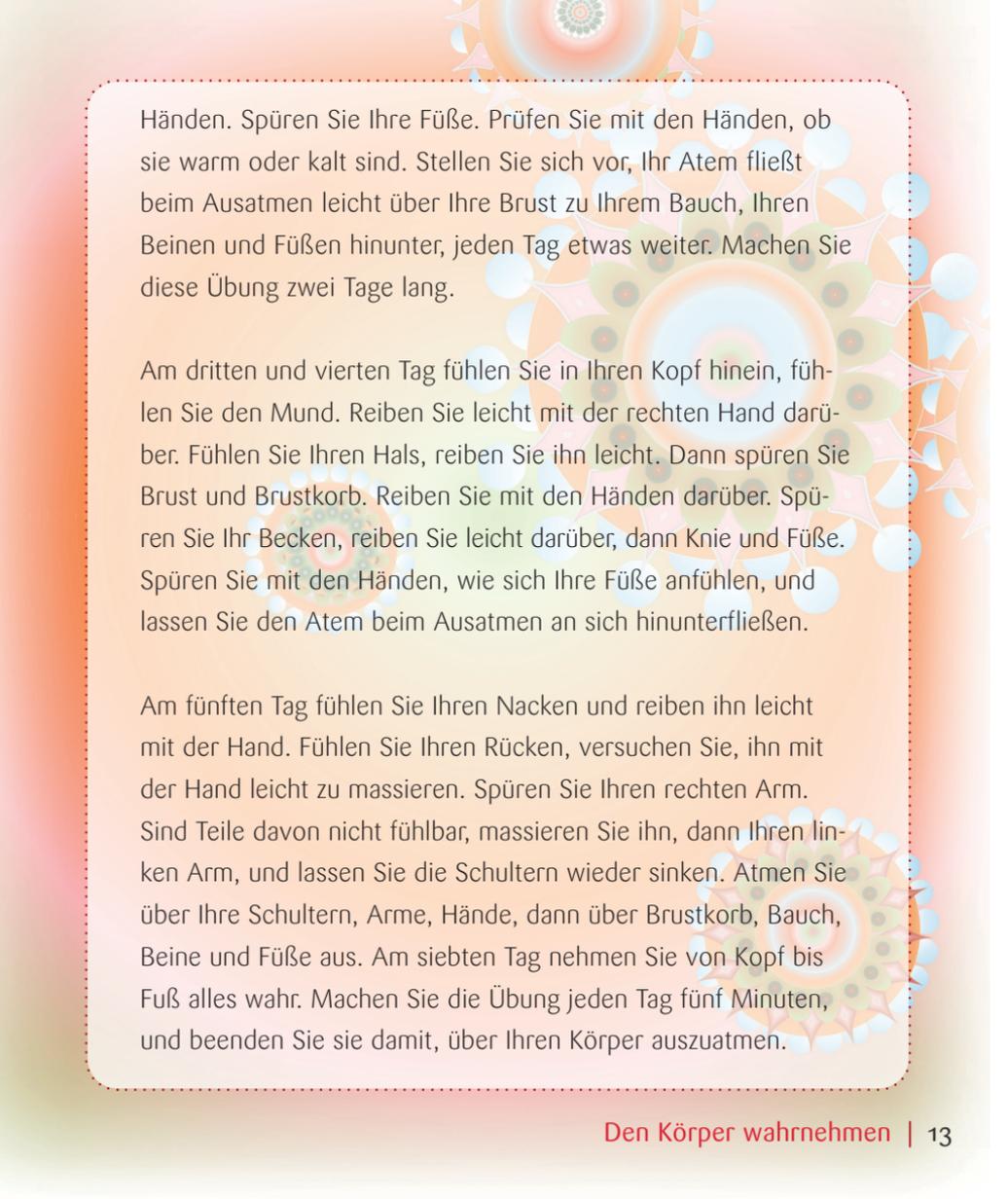
1

### Den Körper wahrnehmen

Reisen Sie durch Ihren Körper, und fühlen Sie in die verschiedenen Körperteile. Wenn dies nicht gelingt, reiben Sie die entsprechenden Partien mit den Händen.

## Den Körper wahrnehmen

Legen Sie im Sitzen Nacken und Kopf zurück und Ihre Füße hoch. Fühlen Sie mit geschlossenen Augen in Ihren Kopf hinein. Wie fühlt sich Ihr rechtes Auge an, wie das linke? Wenn Sie die Augen nicht fühlen können, reiben Sie mit den Händen leicht darüber. Spüren Sie dann Ihre Schultern. Lassen Sie die rechte Schulter sinken, dann die linke. Können Sie sie nicht fühlen, reiben Sie leicht mit der Hand darüber und lassen sie dann sinken. Spüren Sie Ihr Becken. Legen Sie die Hände darauf, und spüren Sie, ob Sie es beim Ein- und Ausatmen fühlen. Reiben Sie leicht darüber, unter dem Bauchnabel. Reiben Sie die rechte und linke Hüfte, und spüren Sie Ihr Becken. Fühlen Sie langsam hinunter zu den Knien, und reiben Sie sie bei Bedarf leicht mit beiden



Händen. Spüren Sie Ihre Füße. Prüfen Sie mit den Händen, ob sie warm oder kalt sind. Stellen Sie sich vor, Ihr Atem fließt beim Ausatmen leicht über Ihre Brust zu Ihrem Bauch, Ihren Beinen und Füßen hinunter, jeden Tag etwas weiter. Machen Sie diese Übung zwei Tage lang.

Am dritten und vierten Tag fühlen Sie in Ihren Kopf hinein, fühlen Sie den Mund. Reiben Sie leicht mit der rechten Hand darüber. Fühlen Sie Ihren Hals, reiben Sie ihn leicht. Dann spüren Sie Brust und Brustkorb. Reiben Sie mit den Händen darüber. Spüren Sie Ihr Becken, reiben Sie leicht darüber, dann Knie und Füße. Spüren Sie mit den Händen, wie sich Ihre Füße anfühlen, und lassen Sie den Atem beim Ausatmen an sich hinunterfließen.

Am fünften Tag fühlen Sie Ihren Nacken und reiben ihn leicht mit der Hand. Fühlen Sie Ihren Rücken, versuchen Sie, ihn mit der Hand leicht zu massieren. Spüren Sie Ihren rechten Arm. Sind Teile davon nicht fühlbar, massieren Sie ihn, dann Ihren linken Arm, und lassen Sie die Schultern wieder sinken. Atmen Sie über Ihre Schultern, Arme, Hände, dann über Brustkorb, Bauch, Beine und Füße aus. Am siebten Tag nehmen Sie von Kopf bis Fuß alles wahr. Machen Sie die Übung jeden Tag fünf Minuten, und beenden Sie sie damit, über Ihren Körper auszuatmen.



2



### Die Hände wahrnehmen und massieren

Massieren Sie Ihre Hände.  
Dann schütteln Sie imaginäre Formen  
aus den Händen heraus.



## Die Hände wahrnehmen und massieren

Legen Sie die Hände an die Wangenknochen. Spüren Sie auf dem Gesicht, wie sich Ihre Hände anfühlen: warm, kühl, feucht, trocken, rau oder weich. Massieren Sie leicht und liebevoll mit der rechten über die linke Hand, dann mit der linken über die rechte. Ist die Hand sehr kalt, nehmen Sie wahr, wo die Kälte beginnt. Massieren Sie die Übergänge zwischen den warmen und kalten Stellen, mit jeder Hand ein bis zwei Minuten lang. Schütteln Sie anschließend die Hände sanft aus, und lassen Sie dabei imaginäre Würfel, Bälle, Dreiecke oder Ähnliches aus den Fingern fallen. Sind die Hände rissig und rau, massieren Sie mit einer Creme. Wenn Sie sehr unruhig sind, schütteln Sie die Hände und Arme erst einmal kräftig aus, und lassen Sie so die Unruhe heraus.



### Die FüÙe massieren

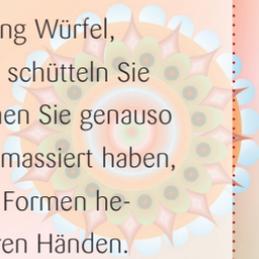
Massieren Sie Ihre FüÙe, besonders liebevoll an den Übergängen von den warmen zu den kalten Partien. Zum Schluss schütteln Sie Formen aus den FüÙen heraus.



## Die FüÙe massieren



Spüren Sie mit den Händen, wie sich Ihre FüÙe anfühlen: warm, kühl, feucht, trocken, rau oder samtweich. Nehmen Sie den rechten Fuß in beide Hände, und massieren Sie ihn sehr sanft. Ist er sehr kalt, nehmen Sie wahr, wo die Kälte beginnt, und massieren liebevoll die Übergänge zwischen den warmen und kalten Stellen, ein oder zwei Minuten lang. Anschließend schütteln Sie sanft beide FüÙe aus und lassen dabei in Ihrer Vorstellung Würfel, Bälle, Dreiecke oder Ähnliches herausfallen. Dann schütteln Sie auf die gleiche Weise Ihre Hände aus. Danach gehen Sie genauso mit dem linken Fuß vor. Nachdem Sie beide FüÙe massiert haben, schütteln Sie sie aus und lassen wieder imaginäre Formen herausfallen. Machen Sie danach das Gleiche mit Ihren Händen.





4

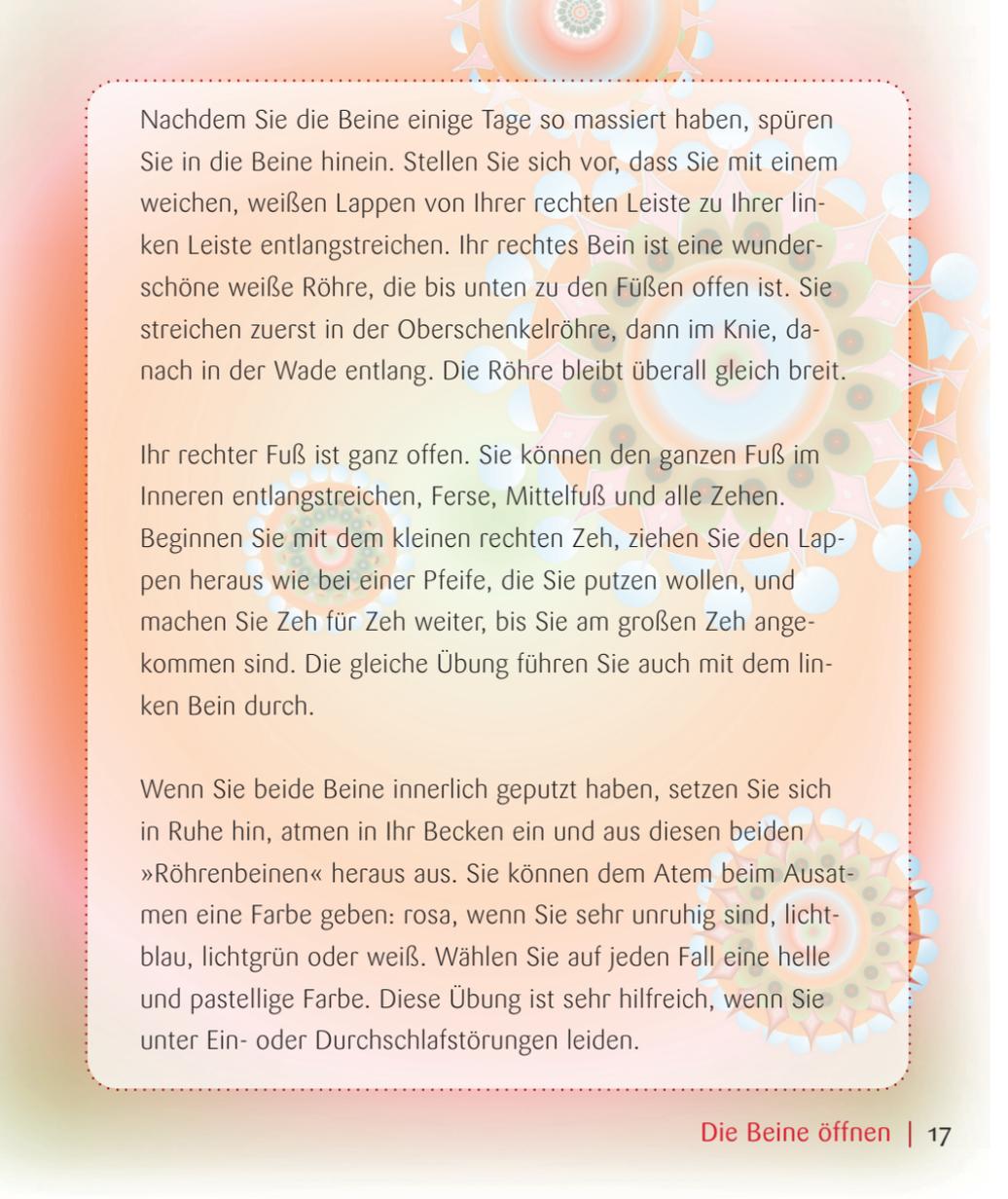
### Die Beine öffnen

Stellen Sie sich Ihre Beine von innen als Röhren vor, und streichen Sie sie mit einem weichen Tuch von den Oberschenkeln bis zu den Zehen aus.



## Die Beine öffnen

Ihre Beine führen Sie durch die Welt. Mit ihnen können Sie in die Welt hinausschreiten, sie erkunden und mit Liebe aufnehmen. Spüren Sie mit beiden Händen, wie sich Ihre Beine anfühlen. Streichen Sie mit den Händen langsam an den Beinaußenseiten entlang nach unten und an den Innenseiten langsam wieder nach oben. Dadurch unterstützen Sie die Venen, das Blut zurück zu Ihrem Körper zu bringen. Diese Übung ist besonders gut, wenn Sie viel stehen oder sitzen müssen oder wenn Sie bereits eine Neigung zu Krampfadern haben. Massieren Sie Ihre Beine ein bis drei Minuten lang. Eventuell massieren Sie die Haut mit einer guten Creme. Die Massage ist aber genauso wirkungsvoll, wenn Sie sie auf der Kleidung ausführen.



Nachdem Sie die Beine einige Tage so massiert haben, spüren Sie in die Beine hinein. Stellen Sie sich vor, dass Sie mit einem weichen, weißen Lappen von Ihrer rechten Leiste zu Ihrer linken Leiste entlangstreichen. Ihr rechtes Bein ist eine wunderschöne weiße Röhre, die bis unten zu den Füßen offen ist. Sie streichen zuerst in der Oberschenkelröhre, dann im Knie, danach in der Wade entlang. Die Röhre bleibt überall gleich breit.

Ihr rechter Fuß ist ganz offen. Sie können den ganzen Fuß im Inneren entlangstreichen, Ferse, Mittelfuß und alle Zehen. Beginnen Sie mit dem kleinen rechten Zeh, ziehen Sie den Lappen heraus wie bei einer Pfeife, die Sie putzen wollen, und machen Sie Zeh für Zeh weiter, bis Sie am großen Zeh angekommen sind. Die gleiche Übung führen Sie auch mit dem linken Bein durch.

Wenn Sie beide Beine innerlich geputzt haben, setzen Sie sich in Ruhe hin, atmen in Ihr Becken ein und aus diesen beiden »Röhrenbeinen« heraus aus. Sie können dem Atem beim Ausatmen eine Farbe geben: rosa, wenn Sie sehr unruhig sind, lichtblau, lichtgrün oder weiß. Wählen Sie auf jeden Fall eine helle und pastellige Farbe. Diese Übung ist sehr hilfreich, wenn Sie unter Ein- oder Durchschlafstörungen leiden.



# 5

## Das Becken öffnen

Streichen Sie in Ihrer Vorstellung Ihr Becken mit einem weichen Tuch aus. Atmen Sie in Ihr Becken ein und aus dem Becken zu den Beinen und Füßen aus.



## Das Becken öffnen

Tasten Sie im Sitzen Ihr Becken mit Ihren Händen ab. Spüren Sie überallhin, unter den Bauchnabel, zu den Hüftknochen, zu den Gesäßbacken und vor allem in die Tiefe des Beckens hinein. Streichen Sie das ganze Becken mit einem imaginären weichen Lappen innerlich aus. Stellen Sie sich vor, Sie streichen die Gesäßbacke aus und unter den Leisten und Ihrem Schambein her. Machen Sie dies auch auf der anderen Seite des Beckens unter der Leiste und unter der Gesäßbacke. Haben Sie das Gefühl, das ganze Becken ausgestrichen zu haben, nehmen Sie den Lappen und schütteln ihn in Ihrer Vorstellung aus. Legen Sie beide Hände unter Ihren Bauchnabel, atmen Sie in Ihr Becken ein und aus dem Becken und den schon gut geöffneten Beinen und Füßen aus.

### Das Herz ins Becken legen

Nachdem Sie Ihr Becken ausgestrichen haben, stellen Sie sich vor, Sie legen Ihr Herz in das Becken und lassen es einige Minuten darin liegen.

## Das Herz ins Becken legen

Streichen Sie Ihr Becken im Sitzen mit einem imaginären Lappen sanft aus. Es wird dabei ganz hell und licht. Stellen Sie sich vor, Sie legen ein wunderschönes Herz in Ihr Becken, ein gemaltes, goldenes, organisches Herz, eine Herzkulptur oder ein Stoffherz. Sie legen es hinein, nehmen den Lappen aus Übung 5 und streichen damit zärtlich über das Herz, als würden Sie es liebevoll entstauben oder in kleinen rotierenden Bewegungen streicheln. Lassen Sie es danach einige Minuten in Ihrem Becken liegen. Atmen Sie zuerst in Ihren Bauch ein und aus. Dann atmen Sie in Ihren Bauch ein und lassen den Atem beim Ausatmen über das Herz zu Beinen und Füßen nach unten fließen. Das machen Sie mindestens fünfmal. Diese Übung entspannt Becken und Herz.



7

### Den Rücken stärken

Lehnen Sie sich mit dem Rücken gegen den Türholm, und gehen Sie leicht in die Knie. Massieren Sie Ihre Rückenstrecker durch leichte Auf- und Abwärtsbewegungen.



## Den Rücken stärken

Stellen Sie sich mit dem Rücken an einen Türholm, die Ecke eines Schrankes oder Regals. Gehen Sie leicht in die Knie, und drücken Sie Ihre rechte Rückenhälfte neben Ihrem Rückgrat gegen den Holm, so dass die langen Rückenstrecker massiert werden: zuerst der Bereich zwischen Rückgrat und rechtem Schulterblatt, dann die Gegend um die Taille und dann der Beckenbereich bis zum Gesäß. Danach strecken Sie die Beine wieder. Drücken Sie niemals direkt auf die Wirbelsäule. Treten Sie vor, und schütteln Sie Beine und Füße aus. Wiederholen Sie das dreimal. Achten Sie darauf, dass Ihre Füße dabei warm sind. Nach der rechten massieren Sie die linke Seite ebenso, ebenfalls dreimal. Das gibt Ihrem Rücken Kraft und hilft bei Rücken- und Nackenschmerzen.



### Den Hals massieren

Massieren Sie Ihren Hals ganz sanft von der Halswirbelsäule nach vorne zum Schlüsselbein, dann am oberen Ansatz von der Schädelbasis bis zur Kehle.



## Den Hals massieren

Da der Hals sehr empfindlich ist, muss die Massage ganz sanft sein. Benutzen Sie ein Massageöl oder eine Lotion, und massieren Sie den unteren Halsansatz mit Zeigefinger oder Daumen in kleinen kreisenden Bewegungen. Beginnen Sie hinten an der Halswirbelsäule, und massieren Sie nach vorne bis zum Schlüsselbein, auf jeder Seite dreimal. Dann schütteln Sie leicht die Finger aus und lassen imaginäre Formen aus ihnen herausfallen, wie in Übung 2 beschrieben. Massieren Sie ebenso den oberen Ansatz des Halses, erst die Schädelbasis, dann langsam und vorsichtig von der Mitte des Hinterkopfes zum Ohr hin bis zur Kehle. Dann streichen Sie den Hals mit der ganzen Hand vorsichtig aus, immer von hinten nach vorne, und schütteln die Hände sanft aus.

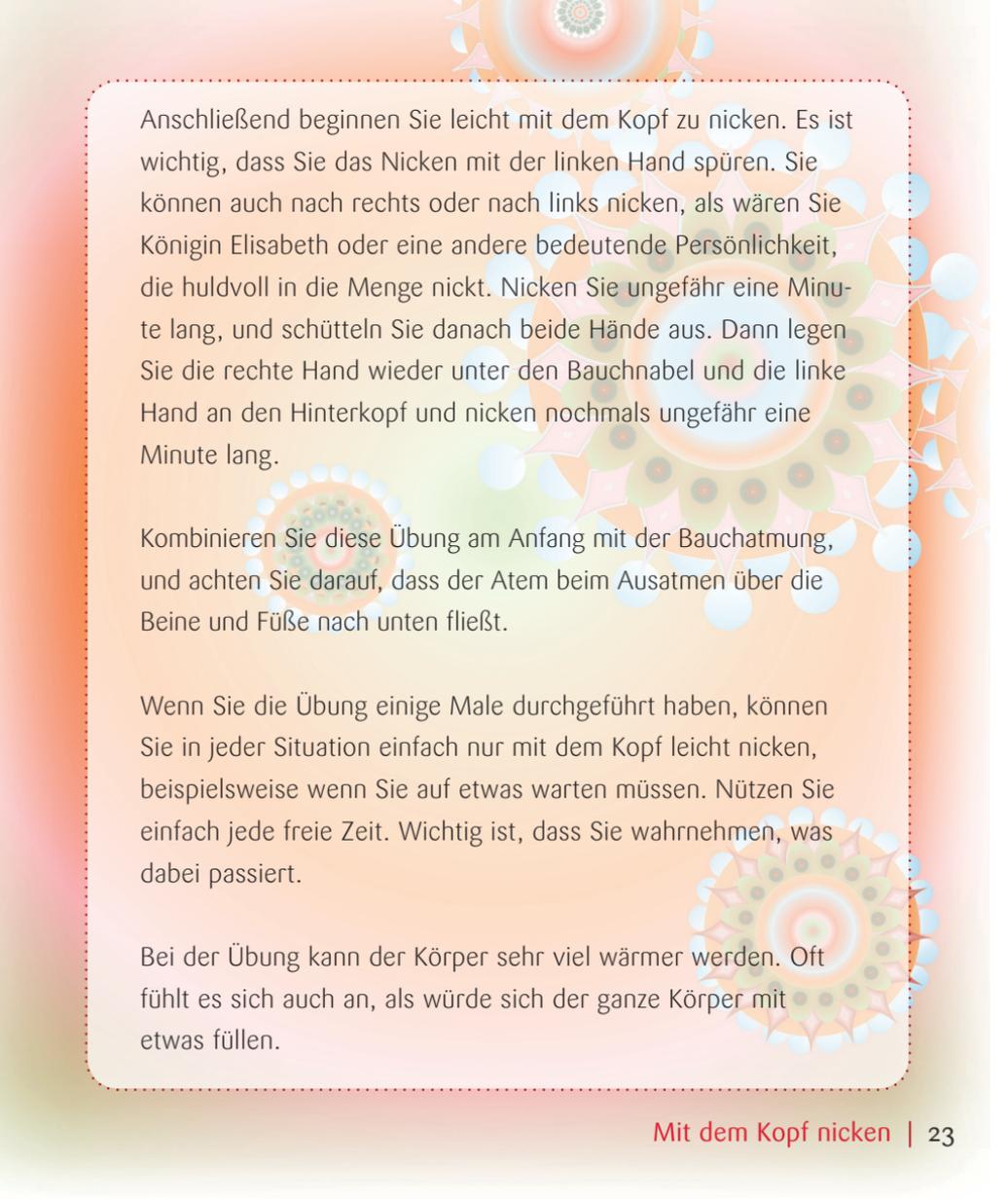
# 9

## Mit dem Kopf nicken

Legen Sie die linke Hand an den Hinterkopf und die rechte unter den Bauchnabel – dann umgekehrt –, und nicken Sie jeweils eine Minute leicht mit dem Kopf.

## Mit dem Kopf nicken

Diese Übung ist sehr hilfreich, wenn Sie oft frieren. Oder für Menschen, die wesentlich weniger fühlen und wahrnehmen als ihre Freunde, Familie oder Bekannten. Sie legen die rechte Hand unter den Bauchnabel und die linke an den Hinterkopf. Dann atmen Sie unter dem Bauchnabel ein und lassen den Atem beim Ausatmen langsam über die Oberschenkel, zu den Knien und Füßen nach unten fließen. Falls Ihr Atem anfangs noch nicht bis zu den Füßen fließt, sondern nur bis zu den Knien, atmen Sie einfach wieder ein und danach von den Knien bis zu den Füßen aus. Mit fortwährendem Üben wird der Atem nach und nach in einem Atemzug vom Becken bis zu den Füßen fließen. Atmen Sie mindestens siebenmal bis zu den Füßen aus.



Anschließend beginnen Sie leicht mit dem Kopf zu nicken. Es ist wichtig, dass Sie das Nicken mit der linken Hand spüren. Sie können auch nach rechts oder nach links nicken, als wären Sie Königin Elisabeth oder eine andere bedeutende Persönlichkeit, die huldvoll in die Menge nickt. Nicken Sie ungefähr eine Minute lang, und schütteln Sie danach beide Hände aus. Dann legen Sie die rechte Hand wieder unter den Bauchnabel und die linke Hand an den Hinterkopf und nicken nochmals ungefähr eine Minute lang.

Kombinieren Sie diese Übung am Anfang mit der Bauchatmung, und achten Sie darauf, dass der Atem beim Ausatmen über die Beine und Füße nach unten fließt.

Wenn Sie die Übung einige Male durchgeführt haben, können Sie in jeder Situation einfach nur mit dem Kopf leicht nicken, beispielsweise wenn Sie auf etwas warten müssen. Nützen Sie einfach jede freie Zeit. Wichtig ist, dass Sie wahrnehmen, was dabei passiert.

Bei der Übung kann der Körper sehr viel wärmer werden. Oft fühlt es sich auch an, als würde sich der ganze Körper mit etwas füllen.



Maria Holl

**5 Minuten für dich**

52 Karten mit einzigartigen Übungen für mehr Liebe zu sich selbst und anderen

Gebundenes Buch, Pappband, 96 Seiten, 13,5x16,0  
ISBN: 978-3-517-08448-0

Südwest

Erscheinungstermin: Oktober 2008

Wer Liebe gibt, bekommt sie auch zurück

Hierzulande ist Liebe im Herzen oft verschlossen. Häufig wird nur gelebt, was vorgelebt wird oder wurde und auch nur wahrgenommen, was bei anderen sichtbar ist. Gefühle von Einsamkeit und Distanz anderen gegenüber sind nicht selten die Folge. So warten viele sehnsüchtig darauf, befreit zu werden aus der isolierenden Gefühlskälte.

Dieses Buch mit seinen 52 Karten bietet alltagstaugliche Übungen, um Liebe wieder zum Fließen zu bringen. Wir alle wissen: Wer Liebe gibt, zu dem kommt sie auch zurück. Dabei geht es nicht allein um die Liebe zwischen Mann und Frau, sondern auch um das liebevolle Empfinden anderen Menschen und sich selbst gegenüber. Liebe fließt überall: zu Kindern, zu alten Menschen, zu Freunden, zum eigenen Körper, zur ganzen Welt.

Die Nutzer dieses attraktiven Sets müssen sich nur fünf Minuten täglich Zeit nehmen und sich inspirieren lassen sowohl von den ungewöhnlichen Übungen als auch von den wunderschön illustrierten Karten.

Praktisch, einfach und prägnant zeigt diese perfekte Mischung aus Ratgeber und Geschenkbuch, wie sich Tag für Tag das Herz öffnet und die Liebe zu fließen beginnt. Probieren Sie es aus!