

Ein Moment der

5- Minuten-Impuls für die Raunächte

5

Ein Moment der

Füge in den blauen Kasten dein
Leitmotiv ein: z.B. „Geduld“

**Voraussetzung für diesen Impuls ist dein
Leitmotiv: z.B. Freude, Fülle**

➔ Geh einfach zu Tag 1 und
[klick dich durch die Folien](#) oder lade dir
[die Folien als PDF herunter.](#)

Ein Moment der

Denke an dein Leitmotiv*.

Atme diese Qualität ein. Und noch mal, noch mal.

Legt die Hand aufs Herz und
spüre dieses Gefühl diese Energie im Herzen.

Gestatte, dass es sich im ganzen Körper
ausbreitet, bis jede Zeile dazu tanzt.

*Dein Leitmotiv ist der Wert, den du an
Tag 1 ausgesucht hast z.B. „Freude“

Tag 5/4

Ein Moment der

Wo bist du?

Ein Moment der

- Was passiert?

- Was tust du?

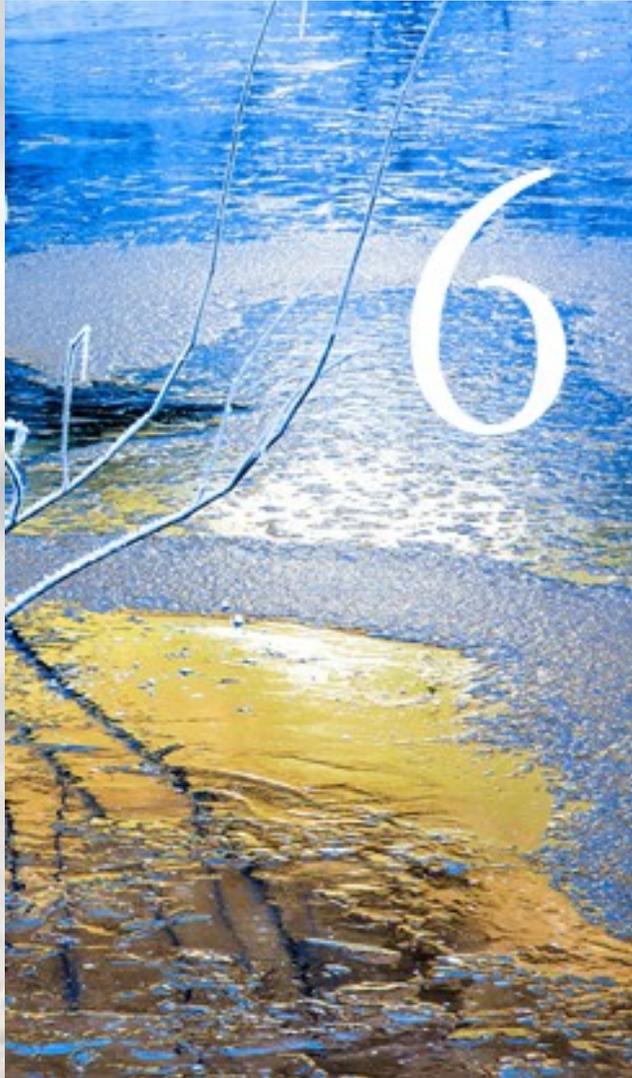
Wann? Wie? Mit wem?

Füge in den blaue Kasten
dein Leitmotiv ein: z.B. „Fülle“

Wie fühlst du dich?

>> Notiere deine Erfahrungen in der Mindmap
auf der nächsten Seite





12 Impulse für die Raunächte

Ab 21.12. jeden Tag
ein neuer Impuls

[Klick einfach hier](#)