

1. Spüre deinen Kopf: O-
Formuliere deinen Wunsch
unmissverständlich klar.

Atme tief

2. Spür dein Herz ♡
Spür all deine Liebe, die
du bei deinem Wunsch empfindest.



Atme tief

3. Spür deinen Bauch. ✨
Spür die Angst, die dieser
Wunsch mit sich bringt und
entspanne dich mit ihr.

Atme tief

4. Spür deine Beine und dein Becken.
Steh mit beiden Beinen vollständig
hinter deinem Wunsch → Atme tief

Wunsch
is
Reis
bringen
ATM II

FERTIG!

Mache diese Übung so oft
du möchtest.
Schenke ihr dabei deine:

volle Aufmerksamkeit

Dann lass deinen Wunsch komplett los.

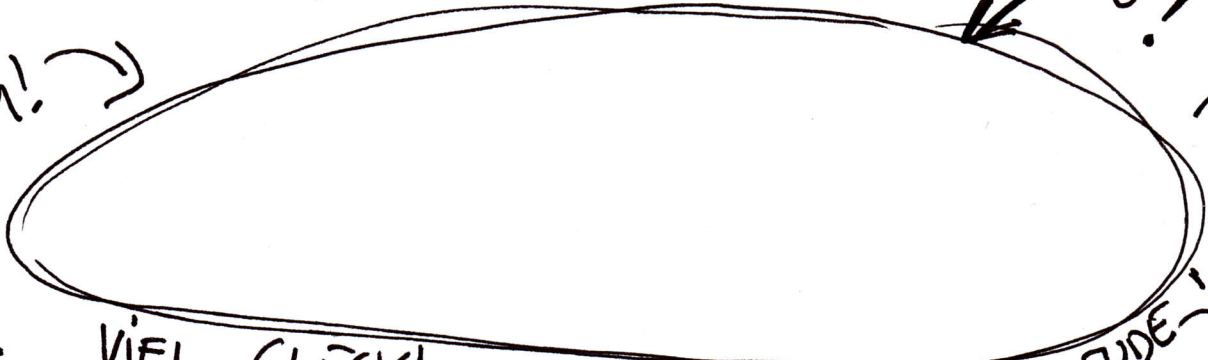
Das Leben lässt sich nicht zwingen.

Wünsche verwirklichen geliebt den

besten mit einer Mischung aus: **FOKUSSIERTER ENERGIE & LOSLASSEN.**

www.© Veronika Fiegel & Flickentanz
www.veronika.fiegel.at | www.flickentanz.at

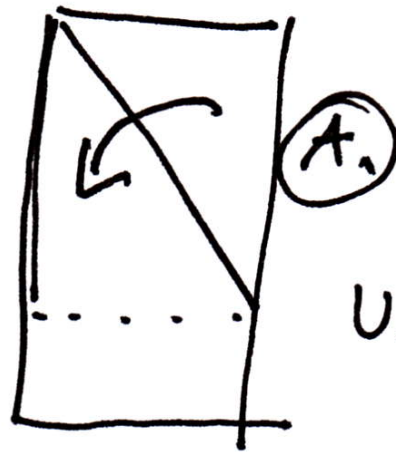
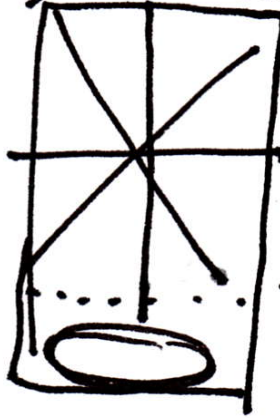
hier ist Platz für deinen Wunsch:



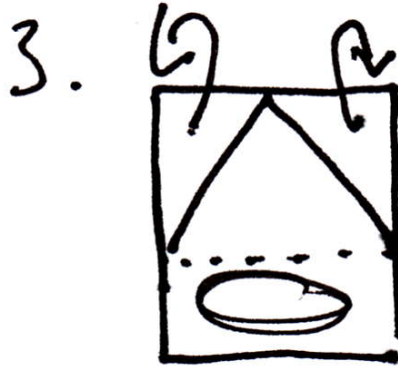
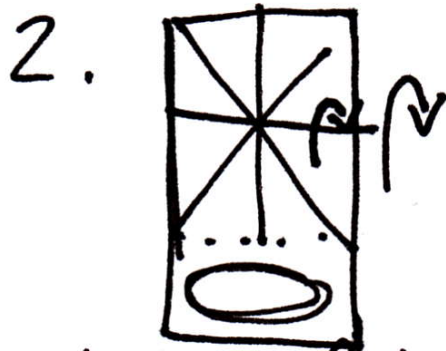
VIEL GLÜCK! UND ERFOLG! UND FREUDE!

(bewahre ihn gerne in deine Geldbörsen auf + denke oft daran)

1. Faltlinien erarbeiten
→ 21 cm ←



usw.



auf die
Seiten falten.

nach hinten falten.

4. Fertig gefaltet!



5. Umdrehen +
loslepen ♡
Viel Spaß!

