

## **Ein gutes Gefühl**

Mache es dir gemütlich und reibe deine Handflächen aneinander bis sie warm werden. Lege die warmen Handflächen auf deinen Bauch und warte ein bisschen. Dann reibe die Hände wieder und lege sie auf dein Herz... oder dort hin, wo du ein gutes Gefühl brauchst.

**Achtsamkeit  
und im hier  
und jetzt sein!**

