

Sternenruhe-Karte

Vier kleine Schritte für deine Ruhe.



1. Stern anschauen

Schau einen Stern an und lass deinen Blick zur Ruhe kommen.



2. Tief einatmen

Atme tief durch die Nase ein und spüre, wie frische Ruhe in dich strömt.



3. Lang ausatmen

Atme langsam durch den Mund aus und lass alles los, was dich beschäftigt.



4. Ruhe spüren

Spüre die Ruhe in deinem Körper und in deinem Herzen. Du bist sicher. Du bist gut.



1, 2, 3, 4 –
Ruhe kommt zu dir. ♥