



# INNER GARDENING

## **Bring' deinen inneren Garten zum Erblühen!**

10 Tages Online Kurs  
von Hannah Lisa Linsmaier

### **TAG 7 : Öffne dein Herz, Herzmeditation I**

Heute dreht sich alles um deine Verbindung zu dir selbst und zu anderen.

Du lernst die Technik der Herzmeditation: Wie fühlt es sich an, Wünsche der liebevollen Güte an dich selbst und andere zu schicken? Du erfährst mehr über die Forschung zur Herzmeditation, unter anderem über ihre positiven Auswirkungen.

Ich freue mich auf deine Eindrücke:  
[mail@hannahlinsmaier.de](mailto:mail@hannahlinsmaier.de)  
Deine Hannah Lisa

Hier ist Platz für Deine Journaling Gedanken.

