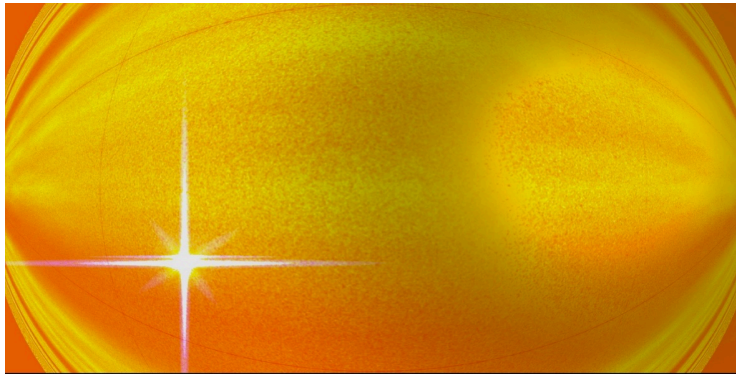


## Vitalität im Alltag



### Übung zur Stärkung der Energie mit den 4-Kraft-Techniken ®

#### **Körperkraft:**

Im Sitzen oder im Stehen;  
legen Sie die Hände auf den Bauch unterhalb des Nabels.

#### **Seelenkraft:**

Liebe Seele, Geist und Körper von meinen grundlegenden Energiezentren,  
ich liebe, ehre und wertschätze euch.  
Ihr habt die Kraft meine Energie, Ausdauer, Vitalität und Immunkraft zu verstärken.  
Macht eure Sache gut!  
Danke.

Liebes Licht des Universums, bitte unterstütze den Aufbau meiner Energiezentren.  
Danke.

#### **Geisteskraft:**

Visualisieren Sie sich im universellen Licht.

#### **Klangkraft:**

Licht...  
Universelles Licht...

Im Liegen die Klangkraft leise anwenden!

Die Übung wird mit Hao, Hao, Hao (Perfekt), Danke, Danke, Danke beendet.

Wenn möglich, die Übung für 5 – 10 Minuten durchführen.