

HeartHugs

wo die Herzlichkeit
lebt



Wo Herzen sich
umarmen, erblüht die
Welt.

Was ist HeartHugs?

Heart → Herz
Hugs →
Umarmungen

HeartHugs sind
Umarmungen, die von
Herzen kommen,
ohne etwas zu wollen
und ohne Absichten.
Einfach so – was von
Herzen kommt, bringt
die Welt zum
erblühen.

Körperliche
HeartHugs

Nimm deine Arme
und lege sie sanft um
dich und dein Herz.

Wenn ihr mehrere
Personen seid,
umarmst du eine
andere Person. Deine
Arme sind dabei die
Verlängerung deines
Herzens, d.h. es fließt
pure Herzenergie von
dir zur umarmten
Person und zurück.

Seelische HeartHugs

Schau dich im Spiegel
an und schicke von
deinen Augen eine
Umarmung zu deinem
Herzen.

Zu zweit: Schaut
einander in die Augen
und lasst die Herz-
Umarmung durch
eure Augen zum
anderen Herzen
fließen.

Universale HeartHugs

Verbinde dich mit
deinem wunderbaren
Herzen und sende
diese Energie raus ins
Universum zu wem
immer du willst.
Pflanzen, Tiere, Berge,
Länder, Steine,
Menschen, Kulturen,
Krisengebiete,
Freunde, Familie,
Kranke, Gesunde etc.