



Shen Xin Dao® - Übungs-Set 1

Übung	Skizze Ablauf
<p>Große Atemblume 1 x</p> <p>Sammeln</p>	
<p>Kleine Atemblume 3 x</p> <p>Sammeln</p>	
<p>1. „Den Himmel stützen“ 3-5 x Reinigen ↑</p> <p>Sammeln</p>	
<p>Kleine Atemblume 3 x</p> <p>Sammeln</p>	
<p>2. „Himmel und Erde verbinden“ 3-5 x Auffüllen ↓</p> <p>Sammeln</p>	
<p>Kleine Atemblume 3 x</p> <p>Sammeln</p>	
<p>3. „Den Drachen streicheln“ 3-5 x Energie harmonisieren ☺</p> <p>Sammeln</p>	
<p>Kleine Atemblume 3 x</p> <p>Sammeln</p>	
<p>Große Atemblume 1 x</p> <p>Sammeln</p>	