

MUDRAS & DÜFTE

Magische Alltagshelfer mit Pfiff!

Prana Mudra (Vitalität)

Handpose: Dann mal Daumen hoch – im wahrsten Sinne!
Berührt Daumen die Spitzen von Ring- und kleinem Finger, spürst du Vitalität und Optimismus.

Extra-Schub mit Öl: Nimm Zitrone, wenn das Leben müde macht. Atme ein und fühl dich wie frisch gepresst – Zitrus sei Dank!



Kubera Mudra (Zielsicherheit)

Handpose: Zeige- und Mittelfinger zusammen mit dem Daumen – voilà, Manifestation im Hosentaschenformat!

Profi-Tipp: *Motivation™ auftragen*, Augen schließen und so tun, als sei der Montag ein Freitag. Zielt sicher auf gute Laune!



Dieses Mudras bringen Vitalität und Fokus Inspiration und ein paar Geheimwaffen für stressige Momente.