



## **„Horizonte öffnen“ Hörerservice**

Horizonte öffnen-

Radiosendung für Lebensqualität und mehr auf eueren, UKW 106,5 MHz am 2. Montag des Monats

### **Tipp des Monats Juni 2006: „Herz-zu-Herz-Verbindung“**

**von Monika Entmayr & Reiner Kaminski  
Tantra-Lehrerin & Dipl.-Pädagoge**

Ich stelle euch eine Übung vor, die ihr beide als Paar miteinander ausführen könnt:

Ihr sitzt oder steht euch gegenüber, so dass du bequem deine rechte Hand gegenüber auf das Herz - die Mitte der Brust - deines Partners/deiner Partnerin legen kannst.

Deine linke Hand legst du auf dein eigenes Herz, also auf die Hand deiner Partnerin/deines Partners, die auf deinem Herzen ruht.

So seid ihr über die Hände „Herz zu Herz“ verbunden.

Schließe zunächst deine Augen und nimm mit ein paar bewußten Atemzügen Kontakt zu dir selbst auf...

Mit deinem Atem bringst du dich in den Moment, kommst bei dir an...

Spüre deine Liebe...

Stell' dir nun vor, wie du mit dem Ausatmen deine Liebe zu deiner Partnerin/deinem Partner schickst...

Und gleichzeitig mit dem Einatmen empfängst du die Liebe von deiner Partnerin/deinem Partner.

So entsteht ein Kreis zwischen euch – Geben und Nehmen – Senden und Empfangen.

Du kannst dabei denken und vielleicht auch fühlen:

„Ich schenke dir meine Liebe - Ich empfangen deine Liebe.“

Dann öffne zum Schluß deine Augen und nimm diesen intimen Kontakt - den Augenkontakt - noch mit hinzu, solange das für dich angenehm ist...

Dann schließe deine Augen wieder, nimm beide Hände zu deinem Herzen und spüre einen Moment nach.

Komm' wieder ganz zu dir zurück, bewahre das Schöne dieser Begegnung in deinem Herzen.

Öffne Deine Augen wieder und bedanke dich beim Gegenüber.



Noch etwas zum Ausprobieren:

Ein Einladung, was eure Verbindung in diesem Moment nach der Übung vertiefen kann - was aber auch immer zwischendurch paßt:  
Das „Wertschätzen“.

So vieles scheint in der Partnerschaft selbstverständlich...  
Es ist sehr berührend, Wertschätzung zu geben und zu empfangen.  
Das kann sich auf das Verhalten beziehen, auf Äußeres, Charaktereigenschaften.

Die Sätze könnten so anfangen:

- Ich schätze an Dir immer wieder...
- Ich liebe es, wenn Du...
- Ich bedanke mich dafür...
- Ich bewundere an Dir...

Macht das mal eine Weile abwechselnd und spürt die Wirkung...



**Kontakt:**

Moderatoren und Redaktion : [horizonte@wissensimpulse.de](mailto:horizonte@wissensimpulse.de)  
Studiogäste: [monika-reiner@t-online.de](mailto:monika-reiner@t-online.de) Tel.: 04435- 91 68 68  
[www.paar-tantra.de](http://www.paar-tantra.de)