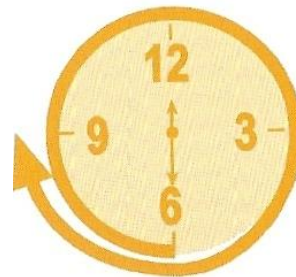


## HERZENSUMARMUNG: HEART HUG T TOUCH



- Fördert **Wohlbefinden**
- Wirkt **stress- und angstreduzierend**
- Beruhigend und **zentrierend**
- Atmungsregulierend
- Stimmungshebend



Die Herzensumarmung ist ein **Selbsthilfe-TTouch**, kann jedoch auch bei Tieren angewandt werden (Muschel TTouch am Brustkorb). Beide Hände sind locker übereinander in die Mitte des Brustkorbs gelegt. Langsam und gleichmäßig wird die Haut, beginnend bei sechs Uhr, in einem einviertel Kreis bewegt. Währenddessen wird sanft eingeatmet. Bei neun Uhr kurz innehalten und die Hände zurück nach sechs Uhr gleiten lassen und dabei bewusst ausatmen. Es ist empfehlenswert den Heart Hug drei Mal (oder öfter) hintereinander durchzuführen. Während der Bewegungen dem eigenen Körper Gefühle der Dankbarkeit und Wertschätzung entgegenbringen.

Der Heart Hug ist ein TTouch, der ein **Gegenwarts- und Achtsamkeitsgefühl** und zur Ruhe bringt. Individuell angepasst, kann er im oder gegen den Uhrzeigersinn, schnell oder langsam durchgeführt werden. Die persönliche Präferenz kann sich dabei immer wieder ändern.

Durch den Heart Hug wird ein beruhigender **Atemrhythmus** aufgebaut, man kommt zu sich im Innen wie Außen, bringt Herz und Gehirn in Kohärenz. Mit sich selber im Einklang, in einer *present moment awareness* zu sein, ist die beste Voraussetzung mit Tieren zu arbeiten. 😊

[Linda's TTouch Video-Demo](#)

[mascotas TTouch-Workshop Termine](#)