

♥ 3 Min.

Ich öffne mein Herz für mich selbst
in Stille sitzend den Gedanken einatmen

Lust & Liebe
www.ulla-ka.de

♥ 1 ♥

♥ 3 Minuten innehalten und innerlich sammeln "ich mag an mir ..."

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 3 ♥

♥ 5 Dinge aufschreiben, die mir (sexuelle) Lust machen und eins davon tun

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 5 ♥

♥ heute habe ich für 10 Minuten alle Zeit der Welt

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 7 ♥

♥ heute singe ich ein Lied oder summe für 3 Minuten

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 9 ♥

♥ heute lege ich Musik auf und tanze ein Lied

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 11 ♥

♥ 3 Minuten mich mit offenem Herzen im Spiegel anschauen

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 13 ♥

♥ heute überrasche ich mich selbst - und mache etwas verrücktes

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 15 ♥

♥ 3 Minuten innehalten mit dem Satz "ich bin genug"

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 17 ♥

♥ 2 Min im Spiegel anschauen oder in Stille sitzend mit dem Satz "ich liebe mich" - dann mich umarmen

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 19 ♥

♥ 4 min in Stille sitzen und in eine Kerze schauen

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 21 ♥

♥ 4 Minuten bewusst und tief atmen

Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 23 ♥

♥ www.ulla-ka.de
Unterstützung in Lust und Liebe

♥ ich gebe mir die Berechtigung für ♥

♥ 4 Minuten meine Füße massieren	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 2 ♥
♥ 4 Minuten meinen Kopf massieren	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 4 ♥
♥ 4 Minuten meine Hände auf meine Brüste bzw. mein Herz legen und spüren	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 6 ♥
♥ 4 Minuten meine Hände auf meine Yoni bzw. meinen Lingam legen und spüren	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 8 ♥
♥ 4 Minuten Beckenboden anspannen und entspannen	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 10 ♥
♥ 5 Minuten Beckenschaukel von langsam bis schnell	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 12 ♥
♥ heute mache ich 5-10 Min. Selbstliebe ohne Ziel	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 14 ♥
♥ 3 Minuten Wen oder was finde ich sexy - phantasieren	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 16 ♥
♥ 4 Minuten Hüftkreisen und -kippen und heute bewege ich mich mit Hüftschwung durch den Tag	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 18 ♥
♥ 2 Minuten einfach lachen mit oder ohne Grund - 1 Minute nachspüren	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 20 ♥
♥ 2 Minuten mich schütteln - 2 Minuten mich berühren	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 22 ♥
♥ 3 Minuten mich sinnlich berühren / verwöhnen 2 Minuten in eine Kerze schauen	Lust & Liebe ulla-ka.de	♥ 24 ♥

♥ www.ulla-ka.de
Unterstützung in Lust und Liebe

♥ ich öffne
mein Herz
für mich
selbst
und lade
mich ein zu
... ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 1 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 3 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 5 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 7 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 9 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 11 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 13 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 15 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 17 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 19 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 21 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 23 ♥





Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 2 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 4 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 6 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 8 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 10 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 12 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 14 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 16 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 18 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 20 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 22 ♥



Lust & Liebe
ulla-ka.de

♥ 24 ♥