

THANK YOU

Fastenzeit bewusst LEBEN

Woche 4 | Joh 9,1-41

© www.pixabay.com

Ich werde still und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem

Ich atme bewusst ein.

Ich atme lange aus.

**Ich fühle
wie mein Atem kommt und geht
ohne mein Zutun**

**Ich erahne
Mein Atem und so vieles in meinem Leben ist Geschenk**

**Ich spüre
wie sich meine Augen und mein Herz
ganz weit öffnen.**

In dieser Wirklichkeit gestalte ich mein Leben!