

# Fastenzeit bewusst LEBEN

Woche 2 | Mt 17,1-9

© www.pixabay.com

**Ich werde still und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem**

**Ich atme bewusst ein.**

**Ich atme lange aus.**

**Ich nehme wahr**

**Vertrauen, Fragen, Sehnsucht, Zweifel, Hoffnung.**

**Ich fühle die Zusage**

**Fürchte Dich nicht. Hab Vertrauen.**

**Ich spüre**

**wie im Einatmen Vertrauen in mich strömt.**

**Ich fühle**

**wie mich im Ausatmen Vertrauen ganz erfüllt.**

**In dieser Wirklichkeit gestalte ich mein Leben!**