



Fastenzeit bewusst LEBEN

Woche 3 | Joh 4,5-42

© www.pixabay.com

Ich werde still und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem

Ich atme bewusst ein.

Ich atme lange aus.

**Ich komme in Berührung mit meiner
Ur-Sehnsucht**

Ich lasse mich ein auf den Rhythmus meines Atems.

**Ich fühle
wie vertrauensvoll sanft in den Tiefen meiner Seele**

die Quelle des DU entspringt

GOTT

In dieser Wirklichkeit gestalte ich mein Leben!