


HERZ/LUNGE

FREI ATMEN

HERZVOLL KLAR SEIN

KATHARINA OSSKO @ WUNDER.LICHT



Atme das Bild ein und
lasse es sanft
in deinen Brustkorb eintauchen
atme nach oben und nach unten
du in der Mitte von
Himmel und Erde
du verbindest

annehmen-erlauben-öffnen
durchströmen lassen
warm-sanft-leicht-voll

Impuls

- wenn es dir schwer fällt tief zu atmen
- dir etwas auf dem Herzen/Brustkorb liegt oder dich einengt
- du eine Maske getragen hast
- bei einer Atemwegserkrankung
- du spürst es tut dir einfach gut
- du dir unklar bist oder unsicher und es dir schwer fällt dich zu konzentrieren, Fokus zu finden

annehmen-erlauben-öffnen
durchströmen lassen
warm-sanft-leicht-voll