

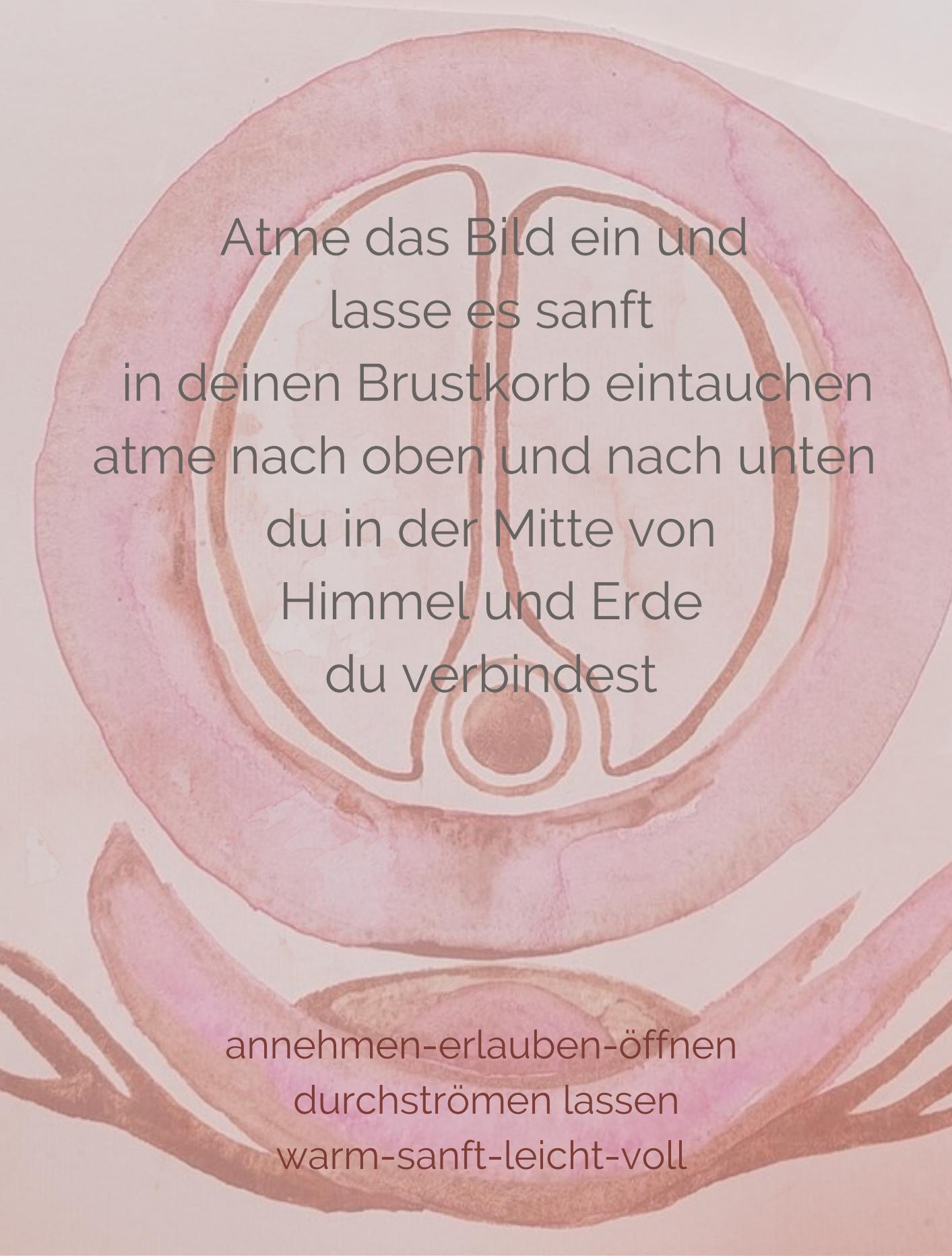
HERZ/LUNGE

FREI ATMEN

HERZVOLL KLAR SEIN

KATHARINA OSSKO @ WUNDER.LICHT

Lasse es durch deinen Atmen Balsam sein



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