

Ein-atmen

Frische, klare (Winter-)Luft einatmen und damit frischen Wind in meinen Alltag, in mein Leben lassen.

Die „Tür öffnen“ für die Möglichkeit, neue Perspektiven für mein Leben zu entwickeln.

Aus-atmen

Loslassen vom Alltag, von Altem oder Belastendem sowie vielleicht von schlechten (An-)Gewohnheiten

Dem Atem nachspüren

Und auf diese Weise zur Ruhe kommen, tiefen Frieden verspüren, an nichts mehr (aus dem oft turbulenten Alltag) denken.

Einfach nur sein.

Atem holen

Gott segne uns

***Gott segne uns –
für das, was war,
für das, was ist,
für das, was kommt.***

***Denn er ist ein Gott der
Zukunft,
ein Gott der Hoffnung,
der uns birgt in seinem
Erbarmen.***

Eugenie Smet