In
zwei
Welten

Lehnen Sie sich zurück.
Schließen Sie die Augen.
Schauen Sie dem Atem,
der Bewegung, die der
Atem auslöst, zu und
nennen Sie diese beim
Namen, also
Bauch, Rippen, Brust.
Wiederholen Sie die
Namen leise, stimmhaft.
Geben sie sich „keine
Mühe“.
Diese sanfte Übung
dauert fünf bis zehn
Minuten.
Dann nicht darüber
sprechen oder
nachdenken - Tee
trinken.