Panik Schmerz

Yoga jetzt

Suche die Ebene, auf der Du
Ja und Nein sagen kannst.
Sage Deine vertraute Version
von Ja und Nein / O und a.
Sage es und kümmere Dich
nicht um die Wirkung.

Wir haben es im Yoga mit Grundbegriffen zu tun.