

Atmen

Lebensnotwendig,
fließt er ein und aus,
im Idealfall,
tiefe Züge.

Oft gepresst,
in Panik,
nur ein, kaum aus,
kein Fließen sondern Stoßen.

Dabei so wichtig,
ausgleichend,
abführend, loslassend,
vor dem Platzen bewahrend.

Hektik, Stress, Nachlässigkeit,
nur wir sondern für andere,
selbstvergessen oder verleugnend,
unachtsam, selbstverbrauchend.

PAUSE...

ATMEN...

EIN...AUS...EIN...

Kraft schöpfen.

Von neuem starten.

© Alle Rechte vorbehalten, besonders das Recht auf Vervielfältigung und Verbreitung sowie Übersetzung. Kein Teil des Textes darf ohne schriftliche Genehmigung des Autors reproduziert oder verarbeitet werden. - <http://seelenstrip.blogspot.de/>

Diese PDF wurde erstellt durch das [Schreiber Netzwerk](#)