

GESCHICHTE ZUM ATEM (aus dem Upanishaden) Die Freunde sitzen zusammen und streiten, wer am Wichtigsten ist. Die Augen, die Ohren, die Nase etc. und der Atem. Weil sie sich nicht einigen können, beschließen sie, dass **jeder Sinn** für eine Zeit lang **auf Reisen** gehen muss, und in seiner Abwesenheit wollen die anderen beobachten, **wie es sich so lebt**. Einer nach dem anderen geht also für einige Zeit fort, und die anderen arrangieren sich eigentlich sehr gut in der Zwischenzeit. Als letztes **geht der Atem fort**, aber noch bevor er weit kommt, **geht es den anderen sehr schlecht**, sie gehen fast zugrunde und rufen dem Atem nach „**Komm zurück, bitte komm zurück, ohne dich geht gar nichts!**“

Liebevolles Atmen

*Atmen in Verbundenheit - eine Achtsamkeitsmeditation
(8 Minuten)*

Such dir eine passende bequeme Position, im Liegen oder im Sitzen. Und schau, dass du alles hast, was du für dich brauchst. Nimm eine Haltung ein, die deinen Körper unterstützt, in der du dich wohlfühlst und in der du während der gesamten Übung verbleiben kannst.

HERZHAFTES UND LIEBEVOLLES ÜBEN

Die Übungen tragen zur eigenen Gesundheitsförderung bei.

*Sie unterstützen die Gesundheit der Menschen, indem sie ihnen die **FÄHIGKEIT** vermitteln, sich **FÜR SICH SELBST** einzusetzen.*

*Auf **MÜHELOSE** Weise sich etwas **ANGENEHMES** und **GUTES GÖNNEN**.*