

Übungsblatt „kraftvoll und gelassen“

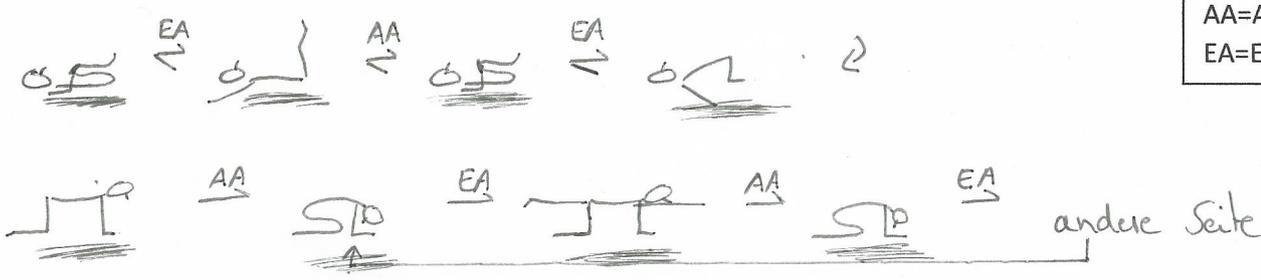
29.03.20



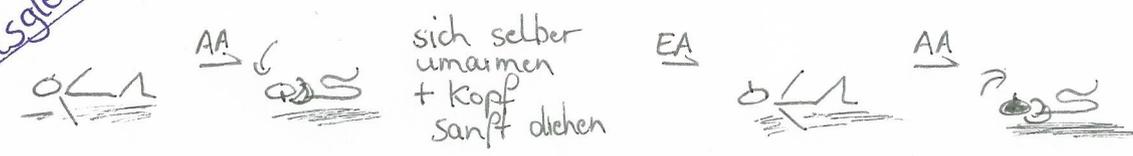
„was ist das Geheimnis deiner Ruhe und Gelassenheit?“ fragten die Schüler.

Sagte der Meister: „aus dem Herzen kommendes, uneingeschränktes Einverständnis mit dem Unvermeidlichen.“

AA=Ausatmen
EA=Einatem



Ausgleich



sich selber umarmen
→ bringt Sicherheit + neue Kraft

6-8 A2 ruhen

Viele Grüße