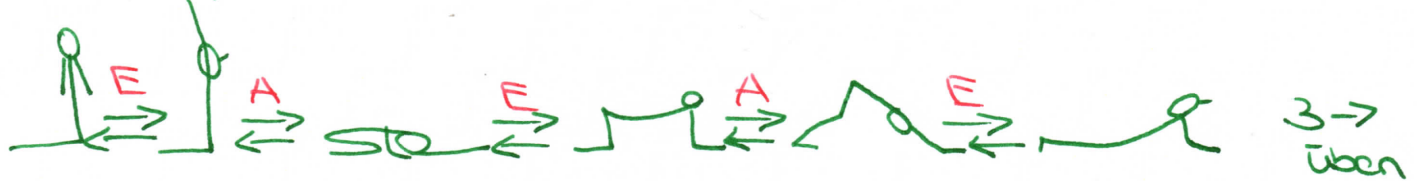




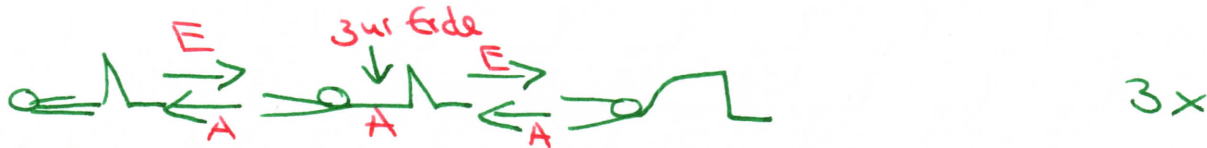
Üben im April - Wandel - öffnen - schließen

 Sitze, spüre Körper + Atem - beobachte für 6 Atz



Auf + Ab, öffnen + schließen, Aus + Ein,
Übungszyklus - Lebenszyklus - Wandelzyklus

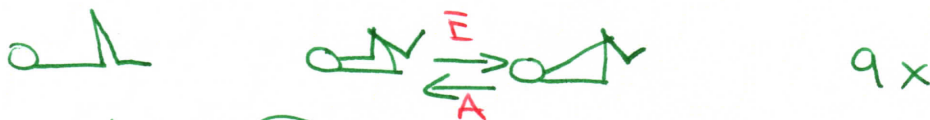
spüre noch im Sitz, schließe Augen



Brücken bauen - zwischen dem was trennt



Schlange - häute Dich - lege Alles ab - werde neu!



entdecke Pause nach AA - genieße diese Stille -
EA Reflex kommt
Atem still und fein

6 Atz - spüre dich! Im Körper - im Wandel -
in der Stille!