



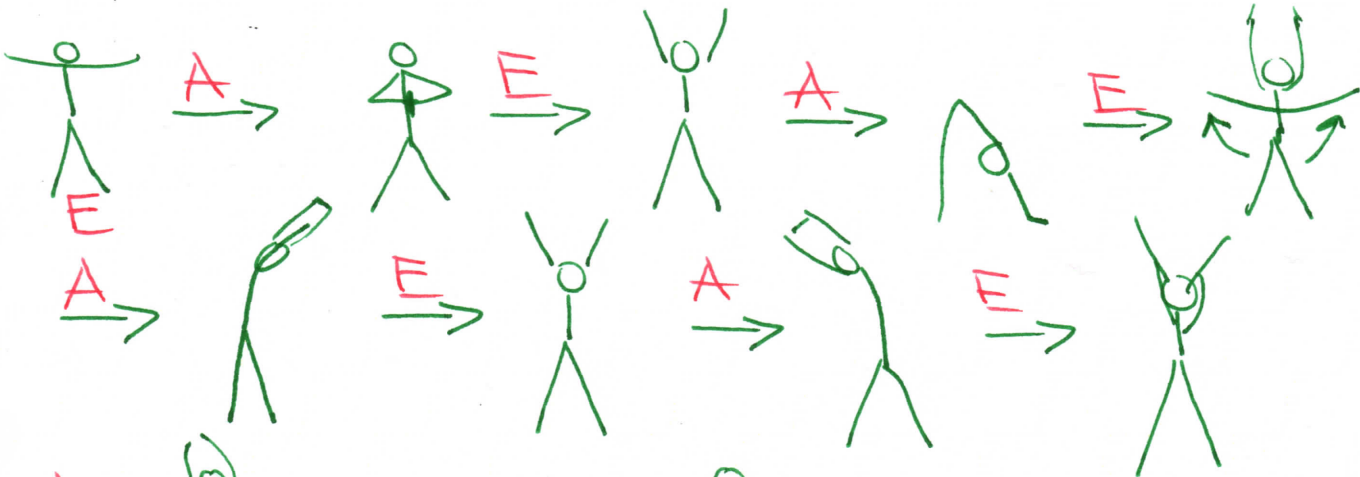
Üben im April - öffnen + schließen  
im Lebensfluß

„Pantha rhei“ - Heraklit → das einzig Stehe ist der Wandel!



3 A2E

stehe - sei - spüre Füße, Beine, Becken, WS, Kopf



öffne dich bewusst für das Leben  
schliesse, berge, set bei Dir!

umarme Dich!



Öffne Dein Herz voller Vertrauen -  
für das Leben, für den Wandel -  
für die Liebe!