



Für meine Tochter Aviva – A. B.
Für Shima, die Katze,
eine Inspiration ohne Ende – F. W.



Setzt euch hin, liebe Freunde,
ob groß oder klein,
hebt die Hände vors Herz
und atmet tief ein.




Ob schnell fließt der Atem,
oder allmählich ...





Ob schlecht ihr euch fühlt,
ob gelangweilt, ob selig ...





Durch richtiges Atmen,
durch Beugen und Strecken,
können innere Kräfte
fürs Leben ihr wecken.