

IMPULSLETTER 27

Nach meinem Dienst in der Telefonseelsorge klingt aus dem letzten Gespräch noch ein Thema nach....

21 Atemzüge



Bildquelle: www.photocase.com Frank Martin Dietrich

Zu früh erwacht und nicht mehr einschlafen können, etwas wächst ihnen über den Kopf, alles wird zuviel, Druck von außen, Druck von innen,....?

Hinsetzen

und 21 Atemzüge machen

absolut nichts anderes, nichts extra

ausprobieren, jetzt sofort 1..... 2..... 3.....

..... 21!

...bleiben Sie bei sich(?), Ihr I. M. Puls

[AbmeldeLink]

