

Meditation – Atemübung

Im Bewusstsein der Verantwortung vor!

KMP / Handlungsglocke



Im Bewusstsein der Verantwortung vor meinem / unseren Schöpfer
atme ich ein.

Ausatmend nehme ich den Urgrund des Grundrechts aller menschlichen
Gemeinschaft und Schöpfung wahr.

Während ich einatme, bin ich vom Willen beseelt, die Freiheit und Würde
des Menschen zu sichern.

Während ich ausatme, werde ich nach dem Grundsatz der sozialen
Gerechtigkeit das Gemeinschaftsleben ordnen.

Einatmend werde ich den wirtschaftlichen Fortschritt aller Fördern.
Im Bewusstsein neues demokratisches Deutschland als lebendiges Glied
der Völkergemeinschaft zu formen atme ich aus.

Während ich einatme nehme ich mich als Glied
der Völkergemeinschaft wahr.

Ausatmend ist mir bewusst, dass sich die Menschen von
Deutschland / Rheinland-Pfalz ein Grundgesetz / Verfassungsrecht
vor dem Urgrund des Schöpfers gegeben haben.

Während ich einatme, nehme ich wahr, dass ich körperlich-geistig wach
und in Bewegung bin.

Ausatmend bin ich mir bewusst, dass ich so wie der Schöpfer mich schuf
geliebt-gesund-gesegnet bin.

Mathias Frank Coaching heißt: Mit den Herausforderungen des Lebens gesund zu wachsen.
Denn alles was gesund wachsen soll, braucht den richtigen Raum, am richtigen Ort – und zur richtigen Zeit,
den richtigen Nährstoffausgleich. Heute bei Mathias Frank informieren und davon ein Lebenlang profitieren!
Telefon: 0671-42962 // Internet: Institut für Ernährung, Gesundheit & Konfliktmanagement

Anruf: 11-2021