



Berlin, Juli 2018

Ein Brief für dich ...
für blühenden Atem.

Auf den Schwingen des Atems läuft der Alltag leichter.
Der Atem gibt dem Alltag Schönheit wie Blütenblätter einer Blume.
Weil beide Bilder passen, bekommt dieser Brief ein Bild als Illustration, das sowohl den Ausschnitt eines Flügels darstellen könnte als auch Blütenblätter. Und das so luftig leicht und farbenfroh ist, wie der Atem den Alltag macht. Wenn wir ihn bewusst wertschätzen und fließen lassen.
Als ich anfing, mich mit Atmen zu beschäftigen, ging es mir gleichzeitig um Gesundheit und Bewusstseinsenerfahrungen. Es war einfach so faszinierend, was über den Atem geschrieben stand. Als erklärte Bücherfreundin fing ich natürlich damit an zu lesen, was mir zum Thema so über den Weg lief.
Was man unendlich lange tun kann, diese Fundgrube ist unerschöpflich. Die Symptome und Schmerzen, die ich spürte, wollte ich nicht einfach nur weghaben. Statt dessen wollte ich herausfinden, was Körper und Seele mir damit zeigen wollen. Welche Veränderungen braucht es, um gesund zu sein?

Du möchtest mehr dazu wissen? Den Glücksbrief „Atemblüten“
kannst du bestellen bei www.glueckskunst.de

Leseprobe von
Atemblüten 1807 Glücksbrief © Alle Rechte bei Amrita Torosa www.glueckskunst.de