



Langsamer

Description

Hingeschaut

[Blume - Foto: Regina Hagmann](#)

Foto: Regina Hagmann

Jeden Schritt
etwas langsamer setzen

Jeden Handgriff
ganz bewusst tun

Jeden Atemzug
etwas tiefer lassen

Jede Begegnung
achtsam wertschätzen

Jeden Augenblick
einen Hauch länger genießen

Leben verlangsamen
damit ich es
auch wirklich
erlebe

[Regina Hagmann](#)