



Aus-Zeit

Description

Meditation

[Möwe auf Strandkorb](#) - Foto: Pia Biehl

Foto: Pia Biehl

Weit ab vom Alltag
ausspannen
entspannen
leer werden
zur Ruhe kommen
Atem holen
der Stille Raum geben

Zeit für Müdigung

Weit ab vom Alltag
meine Sinne öffnen
sehen
die Weite des Meeres
fühlen
den Wind auf der Haut
riechen
den Duft der Blüten
schmecken
das liebevoll zubereitete Mahl
hören
das Kreischen der Möwen
genießen
die Stille des Sonnenaufgangs

Kleines ist manchmal ganz groß

Da sein
bei mir
mit mir
eins mit mir

Mich anfüllen lassen
von der Weite des Meeres
dem Wind auf der Haut
dem Duft der Blüten
dem Geschmack des Mahles
dem Kreischen der Möwen
der Stille des Sonnenaufgangs.

Es aufnehmen
mitnehmen
als Proviant für den Alltag
als Farbe für den Winter
als kostbares Geschenk

[Pia Biehl](#)