



Urlaubszeit

Description

Meditation

Foto: Pia Biehl

Aus-Zeit

Zeit, den Alltag auszuschalten

Die Gedanken

um das tägliche Einerlei

um die Arbeit

die Sorgen

Aus-Zeit

Zeit zum Ausspannen

von der Hektik

von den Verpflichtungen

von dem, was mich täglich einspannt

Frei- Zeit

für den Blick aufs Meer

das Schreien der Möwen

den Sand zwischen den Zehen

den Wind im Haar

Frei- Zeit

für den Kopf

die Seele

zum Frei werden

zum Baumeln

Frei werden

für neue Gedanken

für neue Ideen

für neue Wege

für neue Entdeckungen

Den Akku aufladen

Kraft tanken

Farben sammeln

den Wind einfangen
den Gedanken neuen Raum geben
Zeit genießen

Alles einpacken in eine Schatzkiste
bewahren
behüten
davon zehren
in der Zeit bis zur nächsten Aus-Zeit

[Pia Biehl](#)