



9:47 Uhr

## Description

## Meditation

Foto: Klaus Glas

### 9:47 Uhr

im Hier und Jetzt  
umweht  
atme ich

im Hier und Jetzt  
geerdet  
wachse ich

im Hier und Jetzt  
ermutigt  
fliege ich

im Hier und Jetzt  
betört  
singe ich

im Hier und Jetzt  
umsorgt  
lebe ich

im Hier und Jetzt  
umarmt  
liebe ich

im Hier und Jetzt  
beschützt  
danke ich

im Hier und Jetzt  
umwehtgeerdetermutigtbetörtumsorgtumarmtbeschützt  
bin ich

Gisela Glas