

Hingeschaut



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