

# Nase

Den **Lebensatem** wahrnehmen

Einatmen, ausatmen, durchatmen, aufatmen.

Langsam atmen, schnell atmen, schwer atmen, leicht atmen.

Leben atmen.

Lebensatem beinhaltet **viele Geschenke**

Atme die Freude des Miteinanders ein, die Einsamkeit besiegt.

Atme den Frieden Gottes und den Frieden von Menschen ein.

Atme die Hoffnung auf Zukunft ein, die neue Wege öffnet.

Atme die Gottes- und Nächstenliebe ein, die Gemeinschaft schenkt.

Atme die Menschenwürde ein, die dein Leben wertvoll macht.

Atme die Freundschaft ein, die dein Leben begleitet.

Atme den Segen Gottes und den Segen von Menschen ein.

Atme das Licht der Sonne ein, das die Kälte des Lebens vertreibt.

Atme den Hauch des Lebens ein, der dein Leben ausmacht.

Atme die Liebe ein, die dein Leben trägt.

Atme den Duft der Blumen ein, der dein Herz erfreut.

Atme das Leben der Schöpfung ein, die dich Gott begegnen lässt.

**Wer atmet, der lebt** und wer lebt, der atmet.

Leben ist atmen und atmen ist Leben.

Wo du atmest, lebst du, wo du nicht mehr atmest, stirbst du.

Nimm in der Schöpfung des Schöpfers Lebensatem wahr.

Er ist dein Leben, er macht dein Leben aus.

**Lebensatem ist Leben!** Denk daran!

Welche Luft atmest du ein?