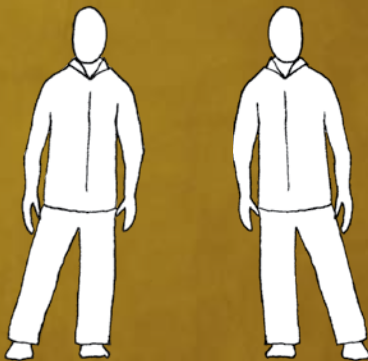


PENDELN



»Ich spüre die Gewichtsverlagerung meines Körpers. Meine Aufmerksamkeit ist im Körper. Ich bin ganz bei mir, meine Alltagsgedanken verflüchtigen sich, und mein Kopf wird ganz leer. Ruhe und Gelassenheit breiten sich aus.«