

# achtsam LEBEN

## Impulse im Arbeitsalltag

**Ich halte inne und richte meine Aufmerksamkeit auf meinen Atem.**

**Im Einatmen fühle ich wie Frieden in mich strömt.**

**Im Ausatmen erfahre ich wie Frieden mich ganz erfüllt.**

**Ich atme tief ein.**

**Ich atme lange aus.**

**Ich atme Frieden.**

**Ich verschenke Frieden.**

**In dieser achtsamen Haltung bewege ich mich heute durch diesen Tag ...**



© Andreas Welich

**Frieden ist fragil und zerbrechlich. Das wird uns dieser Tage schmerzlich vor Augen geführt.**

**Möge es uns gelingen, Friedensbringer\*innen zu bleiben:**

**hier im Haus, in unserem Umfeld und in der Welt.**

**Achten wir aufeinander und handeln wir solidarisch füreinander.**