

*Diese Übung führt dich tiefer in die Erfahrung der Einheit.*

## Atem der Einheit

Schließe die Augen und atme sanft in dein Herz. Spüre, wie sich dein Atem ausdehnt – in dich hinein und hinaus in die Welt. Jeder Atemzug verbindet dich mit allem, was ist. Lass dich tragen von diesem Rhythmus des Einen.