

Morgenmeditation „Licht-Seelen-Atem“

Wolfgang Tomaschitz

In unserem Wahrnehmen – in allem, was wir ertasten, schmecken, sehen, hören → liegt mehr an Bedeutung und ein intensiverer Gefühlsgehalt als unser Alltagsbewusstsein zumeist bemerkt. Dieses Bemerkte kann aber übergreifend vertieft und als eine Art von Atmen zwischen Wahrnehmung und innerem Resonanzraum erlebt werden. Auf diese Weise Atmen zu lernen, ist Ziel der Morgenmeditation.