

Spürjournal - Eine tägliche Einladung

Dem Erlebten Worte schenken - ohne Ziel, aber mit Tiefe

Wort des Tages (oder Bild, Klang, Farbe):

Was war heute im Körper spürbar?

Wie hat sich dein Atem gezeigt?

Gab es ein Gefühl - oder einen Übergang?

Ein stilles Echo. Oder etwas, das blieb - ohne Grund.

*Dein Wort ist kein Ziel.
Es ist eine Spur.
Und vielleicht: ein Anfang.*