

I HAVE A DREAM

Everyone is able to breathe naturally and easily at any moment in any place in the world, regardless of gender, skin color and nationality.

zum Gedenken an Floyd George und die vielen anderen denen wegen ihrer Hautfarbe, ihres Geschlechts und ihrer Nationalität gewaltsam ihr LebensAtem genommen wurde.

Frei durchatmen zu können ist ein Menschenrecht und ein Glück das niemand verwehrt werden darf.

Wir sind als bewusst Atmende privilegiert und mit in der Verantwortung, für Bedingungen zu sorgen dass alle Menschen frei atmen können.

die Atemübung der Woche: der horizontale Ausatem

P.S. Der Verlag Das Kulturelle Gedächtnis hat ein wunderbares kleines Büchlein herausgegeben, Drei Essays von Jürgen Dahl (1929 – 2001) die er vor fast 50 Jahren geschrieben hat, darunter u.a. die Einrede gegen die Mobilität, unsere vermeintliche Freiheit. Jürgen Trittin hat das Vorwort dazu geschrieben.

P.S.Und was zum Genießen, unter www.schrotundkorn/erdbeere finden Erdbeerfans Rezepte für Erdbeer-Crostini mit Spargelpesto oder Kartoffelmuffins mit Erdbeer-Salsa, superlecker.....

eure Atemlehrerin
einen freien Atem für euch und alle um euch herum
Gertrud