



Urlaubszeit

## Description

## Meditation

*Foto: Pia Biehl*

Aus-Zeit

Zeit, den Alltag auszuschalten

Die Gedanken

um das tÄgliche Einerlei

um die Arbeit

die Sorgen

Aus-Zeit

Zeit zum Ausspannen

von der Hektik

von den Verpflichtungen

von dem, was mich tÄglich einspannt

Frei- Zeit

fÄ¼r den Blick aufs Meer

das Schreien der MÄ¼wen

den Sand zwischen den Zehen

den Wind im Haar

Frei- Zeit

fÄ¼r den Kopf

die Seele

zum Frei werden

zum Baumeln

Frei werden

fÄ¼r neue Gedanken

fÄ¼r neue Ideen

fÄ¼r neue Wege

fÄ¼r neue Entdeckungen

Den Akku aufladen

Kraft tanken

Farben sammeln

den Wind einfangen  
den Gedanken neuen Raum geben  
Zeit genießen

Alles einpacken in eine Schatzkiste  
bewahren  
behüten  
davon zehren  
in der Zeit bis zur nächsten Aus-Zeit

[Pia Biehl](#)