

# Lautenmeditation

(D,Hm,Em,)

(A7)Atme ein durch die(D)Nase, (Hm)durch den Mund wieder aus(Em)(A7),  
spür die Lungen sich(D)bewegen, (Hm)nimm dir Zeit wie viel du brauchst(Em)(A7)&hellip;.  
atme ein (D)&hellip;(Hm)&hellip; atme aus (Em)(A7)&hellip;.

wir singen:

(D)Ohhhhhhhh(Hm)hhhhhhh(Em)hhhhhhh(A7)hhhh

wir singen:

Ohhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

Atme ein durch die Nase, durch den Mund wieder aus,  
spür die Lungen sich bewegen, nimm dir Zeit wie viel du brauchst.  
atme ein &hellip;. atme aus &hellip;.

wir singen

Uhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

wir singen

Uhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

Atme ein durch die Nase, durch den Mund wieder aus,  
spür die Lungen sich bewegen, nimm dir Zeit wie viel du brauchst&hellip;.  
atme ein &hellip;.. atme aus &hellip;.

wir singen:

Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

wir singen:

Ahhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

Atme ein durch die Nase, durch den Mund wieder aus,  
spür die Lungen sich bewegen, nimm dir Zeit wie viel du brauchst&hellip;.  
atme ein atme aus

wir singen:

Ehhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

wir singen:

Ehhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

Atme ein durch die Nase, durch den Mund wieder aus,  
spür die Lungen sich bewegen, nimm dir Zeit wie viel du brauchst&hellip;.  
atme ein &hellip; atme aus &hellip;.

wir singen:

Ihhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

wir singen:

Ihhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

Atme ein durch die Nase, durch den Mund wieder aus,  
spür die Lungen sich bewegen, nimm dir Zeit wie viel du brauchst&hellip;.  
atme ein &hellip;atme aus &hellip;.

wir singen:

Mhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh

wir singen:

Mhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhhh