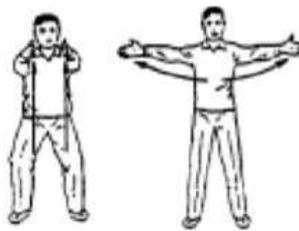
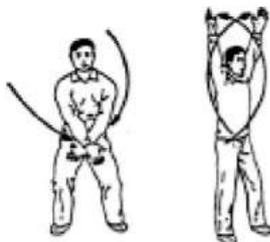


Vater unser im Himmel,
geheiligt werde dein Name.



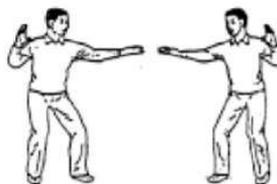
Öffnen des
Brustkorbs

Dein Reich komme.
Dein Wille geschehe,
wie im Himmel so auf Erden.



Wolken teilen

Unser tägliches Brot gib uns heute.



Rollen der Arme /
Schwimmen

Und vergib uns unsere Schuld,
wie auch wir vergeben unsern Schuldigern.



Regenbogen
bewegen

Und führe uns nicht in Versuchung,
sondern erlöse uns von dem Bösen.



Auf den Meeresgrund
greifen und zum
Himmel schauen

Denn dein ist das Reich und die Kraft
und die Herrlichkeit in Ewigkeit.



Beruhigen
des Qi