

Empowerment ist

sprechen schreien still sein

ausspucken

nicht mehr runterrunterschlucken

mal keine Antworten haben geben aus dem eigenen Fleisch

schneiden

eigene Klarheiten zelebrieren

sich zelebrieren dich zelebrieren uns

sehen bestärken

Verletzlichkeit

sich ausstrecken fühlen (erlauben)

nein sagen

ich sagen

wir leben

sich aus den eigenen Widersprüchen einen Quilt nähen

Traumaarbeit

Trauerarbeit

Transformation

freudvoll hoffnungsschwer tränenreich surreal echt ongoing

sich nähren dich nähren uns

Visionen

Heilung gemeinsam allein

im Werden schon sein

sprechen schreien still sein

ausspucken

nicht mehr runterrunterrunter

Visionen

