

# ATEM Pause

innehalten.  
ankommen.  
durchatmen.

hinhören.  
wahrnehmen.  
staunen.

abschalten.  
Kraft schöpfen.  
lächeln.

einatmen.  
ausatmen.  
Da sein.





Katholische Kirche  
in Oberösterreich

Dekanat Linz Mitte  
Region Linz

Text: Anna-Lena Mauschitz  
Layout: Stefanie Hinterleitner