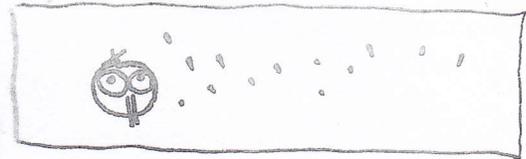


Sie schließt noch einmal die Augen und achtet für eine Weile nur auf ihr Einatmen und Ausatmen. Dann setzt sie sich auf und beginnt sich zu waschen.



Heute ist der letzte Tag dieser Woche, und die folgende Anleitung ist somit die letzte Aufforderung an Sie:

Üben Sie weiter!