



Jeppe Hein

Breathe with Me (2024)

EIN KUNSTPROJEKT FÜR DIE WELT
© JEPPE HEIN & ART 2030

„Das Leben beginnt mit einem Einatmen
und endet mit einem Ausatmen.
Dazwischen atmen wir alle
und leben unterschiedliche Leben.
Und doch hält uns jeder Atemzug zusammen, verbunden
und wir teilen dieselbe Luft.“

Jeppe Hein

STIFTUNG **Welt der
Versuchungen**

www.welt-der-versuchungen.de
[/company/weltderversuchungen](https://www.linkedin.com/company/weltderversuchungen)
[weltderversuchungen](https://www.instagram.com/weltderversuchungen)

Mit freundlicher Unterstützung von

antaris
Immobilien GmbH

AOK PLUS

Freistaat
Thüringen



Ministerium
für Arbeit, Soziales,
Gesundheit, Frauen und Familie



Bundesministerium
für Gesundheit

Kooperationspartner

sit Sucht-
hilfe
in Thüringen
gemeinnützige
GmbH

Breathe with Me sind von der Öffentlichkeit gemalte atmende Aquarelle, die das Unsichtbare visualisieren – unseren Atem und die daraus resultierende Beziehung zwischen uns – und uns daran erinnern, zusammenzuarbeiten, wenn wir diese Welt heute und in Zukunft gemeinsam teilen wollen.

Im Idealfall werden die Menschen dadurch ermutigt, sich zu verschwören, da (lat.) *con-spirare* bedeutet, gemeinsam zu atmen.



Jeppe Hein malt Breathing Aquarelle auf Papier

Anleitung Breathe with Me auf Papier

Benötigtes Material

- Aquarellpapier, A4
- Aquarellfarben
- Rundpinsel, Größe 8-10
- Wasserglas

So geht's:

Schließe deine Augen und konzentriere dich auf deine Atmung. Atme tief in den Bauch ein, halte kurz den Atem an und atme langsam wieder aus. Wiederhole dies so lange bis du dich bereit fühlst, deinen Atem auf Papier zu malen.

Nimm mit dem Pinsel etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den ersten senkrechten Pinselstrich malst. Nimm wieder etwas Farbe auf und atme ein. Halte den Atem. Atme langsam aus, während du den zweiten Strich malst.

Male die Atemstriche so nah wie möglich beieinander, ohne dass sie sich überlappen. Wiederhole die Übung bis das gesamte Blatt mit deinem Atem bedeckt ist.

<https://breathewithme.world/breathing-watercolours/>

**BREATHE
WITH ME**