

Achtsamkeitsübungen

Gehe die nächsten Meter, die du gehst, ganz achtsam.

Im **MOMENT** sein

Nimm den nächsten Moment ganz bewusst wahr:

- Was siehst du?
- Was hörst du?
- Was spürst du?
- Was riechst du?

MINI-BODYSCAN

Achte bewusst auf einzelne Regionen in deinem Körper.

GENUSS-PAUSE

Genieße bewusst deine Jause bzw. dein Getränk, rieche, schmecke. spüre...

INNERE NOTIZ

Welche innere Haltung / Gedanken nehme ich gerade ein?