

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Achtsam Warten

Nutze unliebsame Wartezeiten - bspw. in der Schlange an der Kasse oder an der Haltestelle - für diese kleine Achtsamkeitsübung.



Wahrnehmung:

Versuche mit deiner Aufmerksamkeit von Kopf bis Fuß durch deinen Körper zu wandern:
Kopf, Hals, Brust, Schultern, Arme, Bauch, Rücken, Hüfte, Oberschenkel, Waden und Füße

Körperhaltung:

Stelle Dir vor, dass Dich jemand an einem unsichtbaren Faden zieht, der von deinem Kopf aus nach oben führt. Dein Kinn geht dadurch etwas nach unten.

Nimm die Schultern nach hinten und die Brust leicht nach vorn.

Das Becken ist aufgerichtet, sodass weder ein Hohlkreuz noch ein Rundrücken entstehen.

Schön, dass du **DABei** bist!