

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Sitzplatz

Setze Dich an einen bequemen und ruhigen Platz nahe der Natur, der Dich anspricht (z.B. ein Flussufer, eine Parkbank oder deinen Balkon).

Sehen:

Versuche alles in deinem Sichtfeld mit deinen Augen wahrzunehmen, ohne den Fokus auf irgendetwas zu legen. Nimm Bewegungen wahr und erkenne das Spiel zwischen Hell und Dunkel.

Hören:

Öffnen deine Ohren für alle Klänge in deiner Umgebung.
Bleibe im gegenwärtigen Moment.
Lasse die Geräusche durch Dich fließen und erlebe einen dreidimensionalen Klangraum um Dich herum.

Schön, dass du **DABei** bist!