

# Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und  
Achtsamkeit in deinem Alltag

## Barfußlaufen

Deine Füße sind tagtäglich in Socken und Schuhe eingepackt. Gebe ihnen regelmäßig eine Pause in Freiheit und laufe achtsamer durch deinen Alltag.



### Laufen:

Nutze dafür einen achtsamen Spaziergang, vorzugsweise in der Natur. Oder versuche auch zuhause öfters barfuß zu laufen. Nimm dabei den Boden und seine Beschaffenheit unter dir bewusst wahr.

### Entspannen:

Lenke deine Aufmerksamkeit nur auf deine Schritte und versuche deinen Körper und somit auch Geist zu entspannen.

Nimm dir am besten vor, jeden Tag mind. 10 Minuten lang achtsam barfuß zu laufen.

Schön, dass du **DABei** bist!