

# Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und  
Achtsamkeit in deinem Alltag

## Fotospaziergang

Für diese Übung musst du kein Naturtalent oder Profi im Fotografieren sein. Du benötigst auch keine gute Kamera. Dein Handy ist absolut ausreichend.



### *Fotografieren:*

Nutze die Fotografie als Spiegelbild deiner Realität. Geh spazieren und schieße immer wieder ein Foto. Mache dir danach einen genauen Eindruck von deiner Umgebung und versuche dir diesen zu merken.

### *Reflektieren:*

Nehme dir ein Paar Minuten am Abend und vergleiche deine Eindrücke vom Spaziergang mit deinen Fotos.

Frage dich:

Hattest du es so wahrgenommen, wie es auf dem Foto aussieht?

Schön, dass du **DABei** bist!