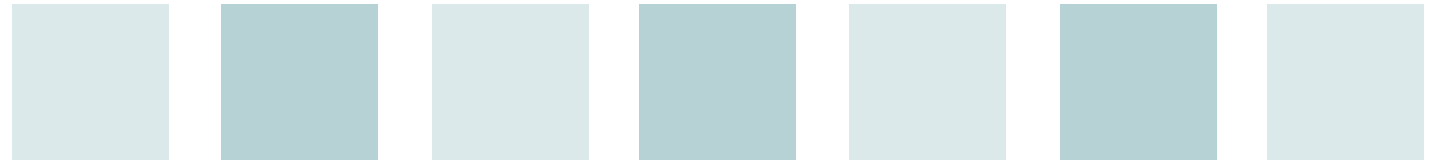


Monat:

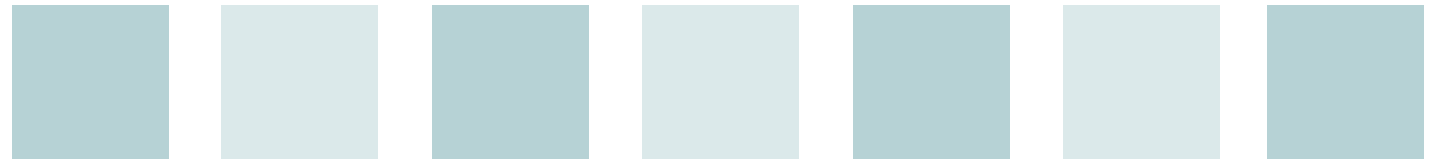
# Mit Achtsamkeit durch den Alltag

In Woche 1 mach täglich einen kurzen Spaziergang (oder nutze eine Strecke, die du eh läufst) und achte darauf, was du wahrnimmst. Was kannst du sehen, hören, riechen, schmecken, fühlen? Bewerte es nicht, nimm es nur wahr. In Woche 2 dusche achtsam. Nimm den Geruch des Duschgels wahr, wie sich der Schaum auf deiner Haut anfühlt usw. In Woche 3 nimm dir morgens und abends einen Moment, um zu spüren, wie sich dein Körper anfühlt. Steh bewusst auf und leg dich ebenso hin. Was ist da an Gedanken oder Gefühlen? Bewerte nicht - du stellst einzig und allein den Status Quo auf der Bettkante fest. In Woche 4 hältst du immer dann, wenn du Gras siehst inne, und atmest ganz bewusst ein und aus. Werde dir während dessen bewusst, was das mit dir macht.

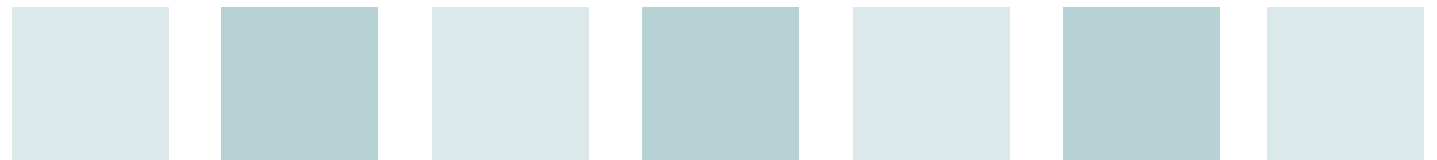
Täglicher achtsamer  
Spaziergang



Achtsam duschen



Status Quo auf der  
Bettkante



Achtsam Atmen

