

# Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und  
Achtsamkeit in deinem Alltag

## Geräusch Meditation

Finde einen bequemen und ruhigen Platz nahe der Natur, der Dich anspricht - bspw. an einem Baum, auf einer Parkbank oder auf deinem Balkon.

### Wahrnehmung:

Schließe deine Augen und versuche in die Stille um Dich herum wahrzunehmen.  
Lasse deinen Atem einfach fließen. Achte nun auf das, was Du hörst.

### Reflektions-Fragen:

Welche Geräusche erreichen Dich?  
Sind sie jeweils laut oder leise?  
Empfindest Du Sie als angenehm oder als unangenehm?  
Was ist das leiseste Geräusch, das Du hören kannst?  
Wie wirken die Geräusche auf Dich?

Schön, dass du **DABei** bist!