

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Offline sein

Der gesenkte Blick beim Handykonsum hält Dich davon ab, die Welt wahrzunehmen und erzeugt eine Körperhaltung, in der man sich klein und nicht wirkungsvoll fühlt.



Abschalten:

Schalte während deiner regelmäßigen Pausen dein Smartphone aus. Checke auch keine Nachrichten auf dem Computer. Steige für die Dauer deiner Pause aus Instagram
WhatsApp & Co. aus.

Reflektieren:

Halte mindestens eine Woche lang durch und frage dich danach:

Wie geht es Dir?

Welche positiven Auswirkungen hast du bemerkt?

Was nimmst Du Dir vor?

Schön, dass du **DABei** bist!