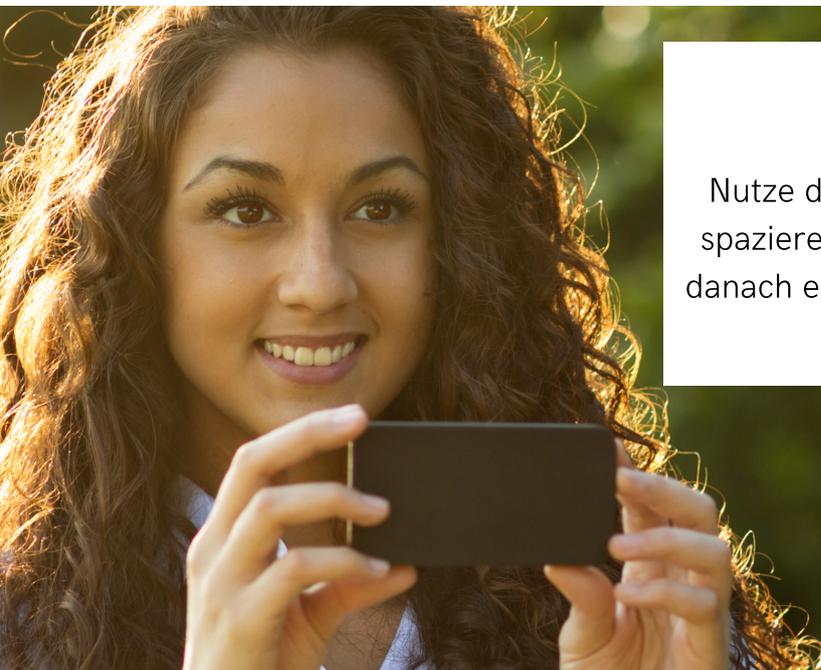


Dein Alltag als Übung

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!