

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

3 Minuten Achtsamkeit

Oft genügen schon wenige Minuten als Pause in deinem
Studiums- oder Arbeitsalltag, damit Du dich ausgeglichener
fühlen kannst.



1. Minute:

Schließe die Augen und spüre in deinen Körper hinein.
Nehme dazu deine Gefühle und Gedanken bewusst wahr -
alles ohne sie zu bewerten. Versuche im gegenwärtigen
Moment anzukommen.

2. & 3. Minute:

Fokussiere Dich nun auf deinen Atem und verfolge jeden Atemzug.
Lasse deinen Atem durch deinen ganzen Körper fließen.
Öffne nach Ablauf die Augen und versuche die Achtsamkeit während deines Tages
zu behalten.

Schön, dass du **DABei** bist!