

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Achtsam Duschen

Vermeide mit dieser Übung hektisches Duschen am Morgen oder Abend. Nehme dir auch hier Zeit für ein bisschen Achtsamkeit und spüre den Unterschied.

Wahrnehmung:

Nehme dir Zeit für eine entspannte Dusche oder ein Bad. Spüre das Wasser an deinem Körper und alle deine Sinneseindrücke. Achte auf das Gefühl deiner Haut, des Wassers und die Düfte deines Duschgels.

Reflektieren:

Beurteile, wie du dich vor und nach dem Duschen bzw. Baden gefühlt hast.
Genießt du es oder empfindest du es als unangenehm?
Welche Temperatur des Wasser ist für dich angenehm?

Schön, dass du **DABei** bist!