

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Achtsam Essen

Wir neigen dazu, uns während unserer Mahlzeiten mit anderen Dingen wie dem Handy zu beschäftigen. Bringe mit dieser Übung mehr Achtsamkeit in deine Essens-Pausen.



Achtsamkeit:

Starte vor dem Essen mit drei tiefen Atemzügen. Vermeide jegliche Ablenkungen und Störungen. Lege dazu alle technischen Geräte außerhalb deiner Reichweite. Nimm deine Mahlzeiten mit Ruhe zu dir.

Wahrnehmung:

Nimm während des Essens deinen Sitz, den Geruch und die Farben der Zutaten sowie die Geschmäcker bewusst wahr.

Halte deine Erfahrung damit eine Woche lang schriftlich fest.

Schön, dass du **DABei** bist!