

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Atem-Meditation

In stressigen oder anstrengenden Zeiten kann dir eine Pause, in der du dich nur auf deinen Atem konzentrierst, einen sehr erholsamen und beruhigenden Effekt bringen.

Innehalten:

Setze dich aufrecht und gemütlich hin und schließe deine Augen. Halte inne und spüre deinen Atem, um völlige Ruhe zu erfahren. Lenke deine Aufmerksamkeit ausschließlich auf deine Ein- und Ausatmung.

Wirkung:

Spüre die Luft in deinem Körper, in der Nase, der Brust oder an deinem Bauch. Lasse aufkommende Gedanken unbewertet und vorbeiziehen. Versuche im Moment präsent zu sein. Verweile so für 5 bis 10 Minuten.

Schön, dass du **DABei** bist!