

Dein Alltag als Übung

Tipps für mehr Bewegung und
Achtsamkeit in deinem Alltag

Bodyscan

Suche dir einen ruhigen Ort, an dem du für ein Paar Minuten deinen Körper und Geist entspannen kannst. Lege dich dafür auf eine Decke oder Matte auf den Boden.

Entspannung:

Lege deine Arme längs neben dich und strecke die Beine aus. Schließe möglichst deine Augen. Wandere mit deiner Aufmerksamkeit über deinen ganzen Körper - von deinen Füßen bis hin zu deinem Kopf.

Wahrnehmung:

Nehme Anspannungen, Schmerzen, Muskeln, Gelenke, den Kontakt zum Boden und deinen Atem wahr. Spüre anschließend deinen gesamten Körper. Atme noch ein paar Mal tief durch bevor du die Augen öffnest.

Schön, dass du **DABei** bist!