

Namasté und viel Spaß | Sonja

Bei Fragen melde dich gerne bei mir!



Achtsamkeitsübung

Ein bewusster Spaziergang (!!! es gibt dafür kein schlechtes Wetter!!!) ohne Ablenkungen ist eine großartige Möglichkeit, den Geist zu beruhigen und den Moment ganz bewusst wahrzunehmen. Sich auf den Körper, die Schritte und die Umgebung zu konzentrieren (das Handy bleibt zuhause) hilft dabei, Stress abzubauen und präsenter zu sein.

Hier sind einige kleine Tipps für deinen Achtsamkeitsspaziergang:

- 1. Atme bewusst ein und aus: Achte darauf, wie sich dein Atem im Körper anfühlt.**
- 2. Nimm die Umgebung wahr: Geräusche, Gerüche, Temperaturen – ohne zu bewerten.**
- 3. Lass deine Gedanken einfach vorbeiziehen: Wenn du merkst, dass deine Gedanken abschweifen, kehre sanft zu deinem Atem zurück oder zähle auch gerne deine Schritte**
- 4. Bleib offen: Es geht nicht darum, perfekt konzentriert zu sein, sondern darum, immer wieder in den Moment zurückzufinden.**

Viel Freude bei deinem achtsamen Spaziergang!