

Zeit zum Genießen

Für mehr Achtsamkeit im Alltag

Hier finden Sie einige Übungen, um eine gezielte Entspannung zu erreichen und mehr Achtsamkeit in Ihren Alltag oder in den Alltag Ihrer Teilnehmer zu bringen. Probieren Sie die Übungen gern hier aus oder nehmen Sie eine Karte kurz mit an einen Ort, an dem es ruhiger ist und Sie sich ungestört fühlen.

