

Dein Achtsamkeits-Begleiter für den Alltag

Diese Sammlung von 15 kleinen Achtsamkeitsübungen hilft dir, mehr Ruhe und Präsenz in deinen Alltag zu bringen. Einfach herunterladen, ausdrucken und sofort anwenden.

1. Bewusst atmen
2. Sinne schärfen
3. Ein Schluck bewusst genießen
4. Gehmeditation
5. Stille Momente nutzen
6. Dankbarkeit üben
7. Körper spüren
8. Ein Geräusch bewusst wahrnehmen
9. Fokus auf eine Tätigkeit
10. Natur verbinden
11. Kleine Pausen
12. Positives sehen
13. Gedanken beobachten
14. Freude finden
15. Ein Lächeln teilen

Mehr Impulse: affirmationen24.de/