

Urlaub abschalten: 10 Achtsamkeitsübungen & 25 Affirmationen

Dieses PDF enthält 10 einfache Achtsamkeitsübungen und 25 gezielte Affirmationen, die dir helfen, im Urlaub wirklich loszulassen. Ideal für Nachschlagen, Drucken oder als Begleiter auf Reisen.

1. Lichter aus, Atem ein
2. 5 Minuten bewusstes Zusehen
3. Tagesabschluss im Journal
4. Kein Handy in der Hand
5. Wandern ohne Ziel
6. Sich auf das Geräusch konzentrieren
7. Nur ein Getränk genießen
8. Bewusstes Essen im Freien
9. Stille Pause am Strand
10. Spaziergang mit Körperbewusstsein

Mehr Impulse: affirmationen24.de/