

# AUSZEIT-TAG

## STUMMER ÜBERGANG

### DEN ALLTAG „DRAUSSEN“ LASSEN



Du lässt den Alltag los und trittst in eine neue Umgebung ein. Dadurch übst du den bewussten Übergang von einer „Welt“ in die andere und somit das gedankliche Loslassen.

## SINNES-PARCOURS

### MIT ALLEN SINNEN WAHRNEHMEN

Du schärfst alle deine Sinne, nimmst dich und die Natur intensiv wahr und wirst aufmerksamer. Das Schärfen der Sinne ist bedeutsam, weil sie an jedem Erleben und Handeln beteiligt sind.



## WAHRNEHMUNGSÜBUNGEN

### NATUR NEU ENTDECKEN



Die Natur gibt uns unendlich viele Möglichkeiten, sie bewusst und intensiv wahrzunehmen. Bei diesen Übungen siehst du die Natur so, wie du sie vielleicht noch nie zuvor gesehen hast.

## MEDITATIONEN

### GEDANKEN BEOBACHTEN UND DANKBARKEIT ÜBEN

Es gibt Tage, da ist an Ruhe nicht zu denken. Lerne in der ersten Meditation, deine Gedanken nur zu beobachten und ziehen zu lassen. Die zweite Meditation hilft dir, den kleinen Momenten und einfachen Dingen im Leben mit Dankbarkeit zu begegnen.



## PRAXIS-IMPULSE

### ACHTSAMKEIT IM ALLTAG ÜBEN



Ob zu Hause, am Arbeitsplatz oder unterwegs: Es gibt viele Situationen, in denen du Achtsamkeit üben kannst. Zum Abschluss zeige ich dir anhand von drei typischen Alltagssituationen, wie du Achtsamkeit praktizieren kannst.