

# ACHTSAMKEIT

## FINDE INNERE RUHE

Willst du dich ganz im Hier und Jetzt fühlen?  
Dann nutze diese Station für eine, zwei oder drei Minuten  
des achtsamen Wahrnehmens.

Richte deine Aufmerksamkeit auf diesen Moment.  
Du kannst dabei stehen bleiben oder weitergehen.  
Erlebe ihn mit all deinen Sinnen:

Nimm wahr,  
...was du hörst,  
...was du siehst,  
...was du riechst,  
...was du spürst, auf der Haut, im Haar, unter den Füßen,  
...was du in deinem Körper fühlst.

Genieße das Gefühl, ganz in diesem Moment zu sein.

**TIPP:**

Falls du dein Handy dabei hast, nutze den Wecker/Timer.  
So kannst du ganz entspannt die Übung durchführen.

02:00

So kannst Du  
Achtsamkeit im  
Alltag leben:

