

Auszeit unterwegs

Atme. Spüre. Sei da

1-Minuten-Ritual – Ankommen

Schließe für 5 Atemzüge die Augen.
Spüre den Boden unter deinen Füßen.
Lass die Schultern sinken.

3-Minuten-Ritual – Meditation unterwegs

Höre für drei Minuten nur auf die Geräusche um dich herum.
Kein Urteil, kein Gedanke – nur hören.

5-Minuten-Ritual – Sinnesreise

Wähle einen Sinn: Sehen, Riechen oder Fühlen.
Suche unterwegs bewusst 3 Dinge, die dich ansprechen – Farben,
Düfte, Texturen.
Nimm sie bewusst wahr.
Atme tief ein – und bleib im Moment.



Auszeit unterwegs

Atme. Spüre. Sei da



Lebe Lieber Fesch

Lebe
Lieber
Fesch

1-Minuten-Ritual – Ankommen



Schließe für 5 Atemzüge die Augen.
Spüre den Boden unter deinen Füßen.
Lass die Schultern sinken.

3-Minuten-Ritual – Meditation unterwegs

Höre für drei Minuten nur auf die Geräusche um dich herum.
Kein Urteil, kein Gedanke – nur hören.

5-Minuten-Ritual – Sinnesreise

Wähle einen Sinn: Sehen, Riechen oder Fühlen.
Suche unterwegs bewusst 3 Dinge, die dich ansprechen – Farben, Düfte, Texturen.
Nimm sie bewusst wahr.
Atme tief ein – und bleib im Moment.