

# Achtsamkeitsübung für Woche 14

## Kurz inne halten

Vielleicht kennst du das Gefühl von Verspanntheit.

Oft bemerken wir nicht, dass wir die Schultern hochziehen, die Zähne zusammenbeißen oder auch die Augenbrauen zusammenziehen.

Deshalb ist es hilfreich, im Verlauf des Tages kurz inne zu halten.

Nachspüren - wie stehe ich da? Auf welcher Höhe befinden sich meine Schultern?  
Wie fühlt sich mein Gesicht an?

Atme tief ein und aus und lass Spannung los, wo sie nicht nötig ist.  
Wenn du magst, kannst du auch deine Arme und Beine ausschütteln.

Lächle zum Abschluss, denn ein Lächeln entspannt die Gesichtszüge  
und lässt dich gut aussehen.

**Viel Freude dabei.**

