

Achtsamkeitsübung für Woche 30

Am Morgen

Nimm dir morgens bevor du aus dem Bett hüpfst,
bewusst Zeit, um deinen Körper zu spüren.

Setze dich dafür an den Bettrand,
sodass deine Füße den Boden berühren.

Nimm deinen Körper bewusst wahr,
von Kopf bis Fuss, von den Haarwurzeln bis zu den Fingerspitzen.

Folge deinem Atem, 3 Atemzüge lang ...
... und stehe anschliessend auf.

Auf diese Weise verbindest du Körper und Geist
und startest achtsam in den Tag.

Viel Freude dabei.

