

5 MINUTEN ACHTSAMKEIT FÜR DICH ÜBUNGEN ZUM WEITER-LEBEN

TIPP 2 IN DEN HIMMEL SCHAUEN

Am Fenster, auf dem Balkon oder im Freien: Stell dich hin und atme tief ein und aus. Schau nach oben. Schau in den blauen Himmel. Schau in dieses Blau als hättest du es noch nie gesehen. Wundere dich – wie ein Kind, das fragt: „Warum ist der Himmel eigentlich blau?“ Bewundere das Blau. Genieße das tiefe Blau. Und atme in die Weite des blauen Himmels hinein. Lass beim Ausatmen in diese Himmelsweite hinein los. Tu dies einige Atemzüge lang. Entspanne dich. Lächle. Achte noch eine Weile auf den Rhythmus deines Ein- und Ausatmens. Beende die Übung mit einigen tiefen Atemzügen.

© Copyright 2020, Irmentraud Schlaffer