

SOMMERFEST 2022

5 TAGE ACHTSAMKEIT

Übe, täglich zu meditieren!

Nur du selbst kannst in deinem Leben Raum schaffen für die Menschen und die Momente, die gut tun, das wussten schon die alten Yogis! Wie das geht? Ganz einfach: Mit Meditation, bewusster, regelmäßig geübter Entschleunigung, dem Etablieren von Achtsamkeit. Die Wirkung kommt von selbst!

»Wir kümmern uns am besten um die Zukunft, indem wir uns sorgfältig um den gegenwärtigen Augenblick kümmern.«

Jon Kabat-Zinn

Du darfst ab jetzt jeden Tag der Challenge selbstständig meditieren. Ich empfehle dir täglich eine meiner beliebten Meditationen. Nach deiner Zeit in der Stille kannst du dir immer ein Minütchen Zeit nehmen, um dir Notizen dazu zu machen: Gedanken - Ideen - Inspirationen zu deiner heutigen Meditation.

Du könntest dir zum Beispiel folgende Fragen stellen:

Wie war dein Meditationssitz?

Hast du die Meditation als lang empfunden?

Was sagt dein Körper?

Warst du sehr abgelenkt?

Kamen Gefühle hoch? ...



YOGAMOUR+



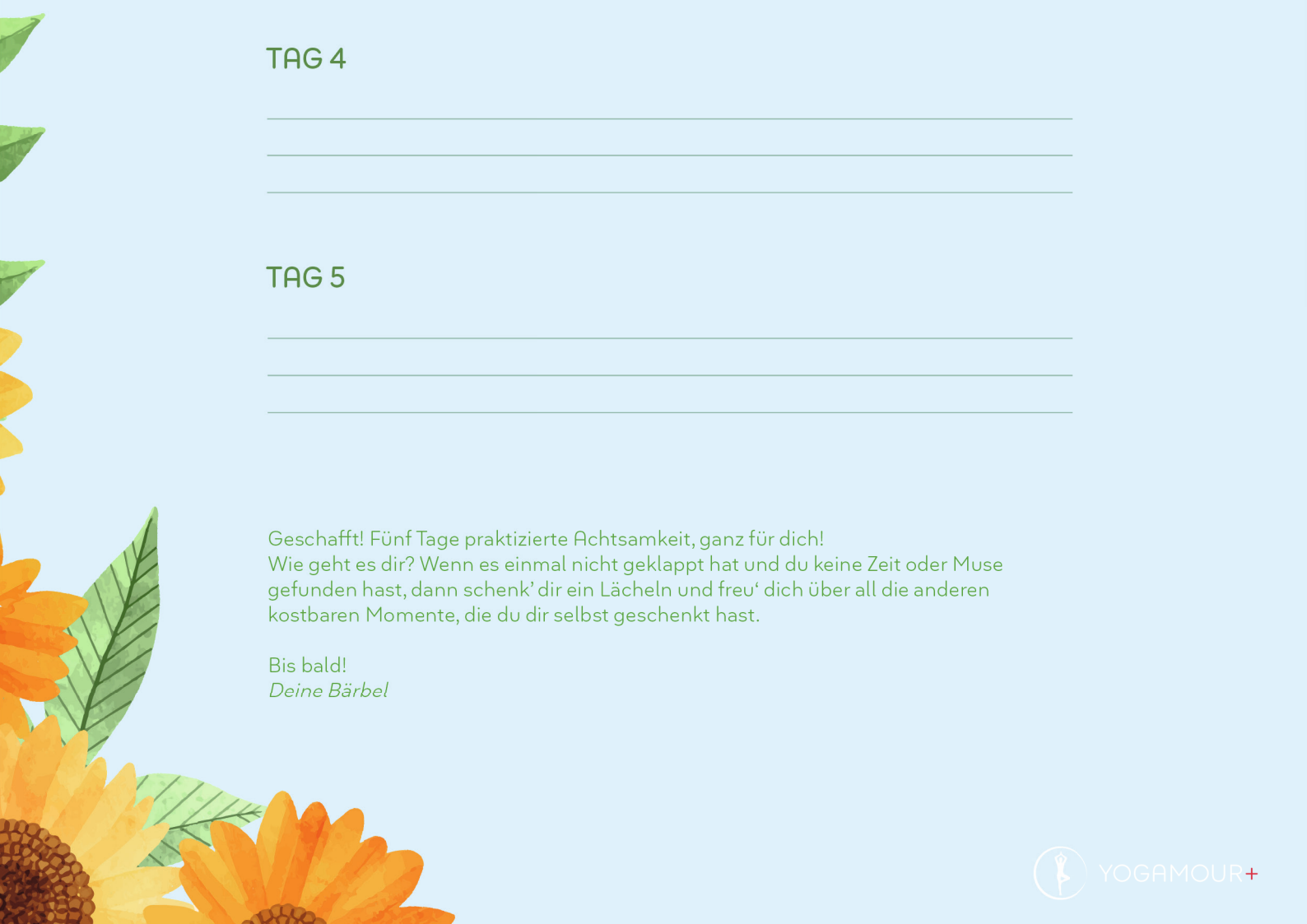
TAG 1

TAG 2

TAG 3

TAG 4

TAG 5



Geschafft! Fünf Tage praktizierte Achtsamkeit, ganz für dich!
Wie geht es dir? Wenn es einmal nicht geklappt hat und du keine Zeit oder Muse gefunden hast, dann schenk' dir ein Lächeln und freu' dich über all die anderen kostbaren Momente, die du dir selbst geschenkt hast.

Bis bald!
Deine Bärbel