

Bewusst duschen

Hören Sie in der Dusche mal auf das Geräusch des Wassers – auf Ihrem Körper, den Fliesen und der Duschwand. Beobachten Sie die Wasserperlen auf Ihrem Arm und wie sie wandern. Riechen Sie an Ihrer frisch gewaschenen Haut.

Essen mit allen Sinnen

Essen Sie Ihr Frühstücksbrötchen ganz bewusst. Was schmecken Sie heute besonders? Ist es die Butter, der Käse, die Krume oder die Kruste? Wie fühlen sich die Zutaten auf der Zunge an? Füllen Sie kein Urteil, nehmen Sie einfach nur wahr.



Zertifiziertes Mitglied des BVEP