

Achtsamkeit...

Achtsamkeit lässt sich üben.

Sie brauchen dafür nichts weiter: nur sich und für einige Minuten Ihre ungeteilte Aufmerksamkeit. Nutzen Sie all Ihre Sinne. Riechen, schmecken, spüren, sehen und hören Sie die Kleinigkeiten, die Ihnen sonst im Alltagsstress meist entgehen.

Üben Sie ständig weiter
– Ihr Leben lang.

