

Entdecke die fünf Sinne mit einer Achtsamkeitsübung

1. Setze dich bequem hin und atme tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

4. Nenne in deinem Geist 3 Dinge, die du hörst.

2. Nenne in deinem Geist 5 Dinge, die du siehst.

5. Nenne in deinem Geist 2 Dinge, die du riechst.



6. Nenne in deinem Geist 1 Sache, die du schmeckst.

3. Nenne in deinem Geist 4 Dinge, die du fühlst.

7. Atme noch einmal tief durch die Nase ein und durch den Mund aus.

- Schnell durchführbar
- Keine Ausrüstung erforderlich
- Keine zeitlichen oder örtlichen Begrenzungen

• ZUR ENTSPANNUNG
• UM MIT DIR SELBST IN VERBINDUNG ZU TRETEN
• ZUR FOKUSSIERUNG
• UM IN DICH HINEIN ZU FÜHLEN



Co-funded by
the European Union



Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Die Verantwortung für den Inhalt dieser Veröffentlichung trägt allein der Verfasser; die Kommission haftet nicht für die weitere Verwendung der darin enthaltenen Angaben.