

Achtsamkeitsübung 4x4

Atmen – Sehen – Hören - Spüren



Diese Übung hilft Ihnen, rasch den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen, zu entspannen und in den gegenwärtigen Augenblick zu kommen. Viel Freude beim Anwenden

1. Atmen

Beginnen Sie damit Ihre Aufmerksamkeit Ihrem Atem zuzuwenden, spüren Sie den Atemrhythmus in Ihrem Körper – atmen Sie 4x tief und langsam ein und aus

2. Sehen

Richten Sie nun Ihre Aufmerksamkeit auf 4 Dinge, die Sie gerade sehen ohne sie zu bewerten

3. Hören

Nun richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf 4 Geräusche/ Klänge, die Sie jetzt gerade hören

4. Spüren

Zum Abschluss richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf Ihren Körper und nehmen 4 Dinge wahr, die Sie gerade spüren