

achtsames Atmen

Thich Nhat Hanh



“einatmend weiss ich, dass ich
einatme.”



“ausatmend weiss ich , dass
ich ausatme.”



wie wirkt die Übung:

- bringt dich in den gegenwärtigen Moment.
- Spannungen im Körper können sich lösen.
- dein Nervensystem kann sich beruhigen.
- Entspannungsreaktion im Körper wird aktiviert.



wann kann ich die
Übung anwenden:::

- wenn du Körper und Geist in Verbindung bringen möchtest.
- in Stressmomenten
- Bei Gedankenkarusell oder Ängsten.
- Als tägliches Ritual um den Tag zu beginnen oder zu beenden.



Wenn du dich nach mehr
Achtsamkeit sehnst, dann

folge mir

oder besuche meine Kurse.

