

DIE DREI-MINUTEN-ATEMPAUSE

SCHRITT 1. Setze dich hin. Schließe die Augen. Nimm wahr, wo du gerade mit deinen Gedanken bist, wie sich dein Körper anfühlt, wie deine Stimmung ist.

SCHRITT 2. Spüre deinen gesamten Körper und konzentriere dich dann einen Moment auf deine Atmung, ohne sie zu verändern.

SCHRITT 3. Lasse deinen Atem durch den Körper fließen. Richte die Konzentration danach weg von dir auf deine Umgebung. Was nimmst du wahr? Was hörst du? Was fühlst du? Öffne die Augen wieder.

