



Isabelle Huilier-Morano

Selbstmanagement*Achtsamkeit*Führung



Achtsamkeit in der Natur

Die Atmung begleitet uns ein Leben lang – vom ersten bis zum letzten Atemzug.

- suche dir einen schönen Platz in der Natur - setze oder stelle dich so hin, dass du bequem ein- und ausatmen kannst

- atme durch die Nase in den Bauch ein und durch den Mund langsam aus, beobachte deinen Atem und folge ihm – konzentriere dich nur auf deine Atmung, lass alles andere an dir vorbeiziehen.

- nimm nun die Geräusche, die Natur, die Gerüche wahr und ertaste die Dinge um dich herum. Konzentriere dich weiter auf deine Atmung.

- Suche dir nun einen Baum, einen Vogel, einen Grashalm oder eine Blume aus und beobachte sie mit all deinen Sinnen. Konzentriere dich dabei auf deinen Atem.

- Diese Übung kannst du überall, für andere unbemerkt, mehrmals am Tag machen. Die achtsame Atemübung schenkt dir den Überblick und die Handlungsfreiheit in deinem Alltag, wenn du sie regelmäßig praktizierst.

Viel Spaß dabei<3

Deine Isabelle

E-Mail: info@passion-cavallo.de

Telefon: 0179 -2141831

www.passion-cavallo.de

