



Innere Kräfte stärken mit kleinen Achtsamkeitsübungen

Finde eine tägliche Routine, um ganz bewusst etwas für dich zu tun und lege den Fokus auch auf schöne Dinge, die geschehen.

Schaffe dir kleine Oasen

Übung im Liegen: Mit einem Schmunzeln in den Tag starten

Dein Wecker klingelt, und noch bevor du die Augen öffnest und dem Tag entgegenblickst, nimm einige ruhige Atemzüge, strecke und recke dich noch im Bett und setze dabei bewusst ein Lächeln auf.

Lege dich gemütlich auf den Rücken, lasse die Arme und Beine in die warme Matratze sinken und spüre, wie sich dein Lächeln allmählich in ganzen Körper ausbreitet. Atme tief und ruhig.

Sollten Gedanken auftauchen, versuche, diese vorbeiziehen zu lassen, wie Wolken am Himmel, ohne sich tiefer mit ihnen zu beschäftigen.

Atme!

Übung im Stehen: „Lunge reinigen“

Hebe mit der Einatmung deine Hände auf die Höhe deines Bauches und drücke diese mit der Ausatmung nach vorne weg. Bei der Ausatmung lasse aus deiner Lunge ein scharfes „ssssss“ ertönen. Ziehe die Arme einatmend wieder zu dir heran und schiebe diese mit der nächsten Ausatmung und einem lauten „ssssss“ zu den Seiten.

Achte darauf ganz lange auszuatmen und wiederhole die Übung, indem du die Arme bei der Ausatmung abwechselnd vom Bauch nach vorne, zu den Seiten, nach oben und nach unten schiebst.

Spüre danach die ausgedehnten Lungen und die heilende Wirkung auf deine Abwehrkräfte.

Wertvolle 10 Minuten

Schon zehn Minuten am Tag reichen aus, um sich zu stärken. Nutze diese kostbare Zeit, um entspannter und mit mehr Achtsamkeit den Anforderungen, die gerade an dich gestellt werden, zu begegnen.

Bleibe gesund.