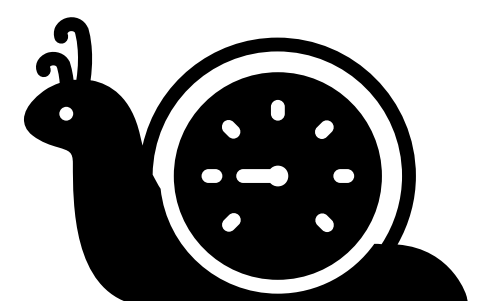


**„Halt an, wo läufst du hin, der
Himmel ist in dir.“**

**Dieses Zitat von Angelus
Silesius beschreibt das Motto
dieser Woche recht gut.**

**Statt im Hyperlapse - Modus
unterwegs zu sein, möchte ich
diese Woche mehr Achtsamkeit
leben.**

**Vielleicht auch mal
innezuhalten,
um den Himmel
in mir zu entdecken.**



Konkret kann ich:

- **Alles langsamer machen:
Langsamer gehen, essen,
sprechen...**
- **Immer wieder bewusst riechen,
schmecken, hören, meinen
Tastsinn einsetzen**
- **Möglichst im Moment bleiben,
bei der Tätigkeit, die ich
gerade mache...**
- **Statt Multitasking bei einer
Sache bleiben**
- **Immer wieder mal eine Pause
einlegen und auf meinen Atem
achten**
- **Mich über Spotify oder Youtube
zu einer Entspannungsübung
anleiten lassen**

