

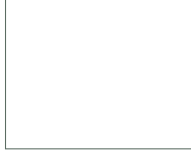


Atme und lass sein.

Jon Kabat-Zinn

IMPULS: ACHTSAM ATMEN

Ich habe gerade
an dich gedacht...



wegderachtsamkeit.com

Anleitung: Achtsames Atmen ist einfach und wirksam. Auch wenn Du nur wenig Zeit hast, kannst Du es einüben. Je öfter Du es wiederholst, desto deutlicher spürst Du die Beruhigung.

Mit Unterstützung von **Bund, Land und europäischer Union**
Bundesministerium
Land- und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserversorgung



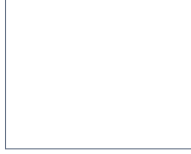


*Langsam und achtsam zu
gehen ist eine Befreiung.
Wir gehen und befreien uns
von allen Sorgen, Ängsten,
Zielen und Anhaftungen.*

Thich Nhat Hanh

IMPULS: ACHTSAM GEHEN

Ich habe gerade
an dich gedacht...



Anleitung: Indem Du achtsam gehst und die wunderbare Natur um Dich wahrnimmst, verändert sich Dein Blick auf Dich selbst und die engen Sichtweisen und Begrenzungen weiten sich. Diese Übung lässt sich mühelos in den Alltag einbauen.

wegderachtsamkeit.com

Mit Unterstützung von **Bund, Land und europäischer Union**
Bundesministerium
Land und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserversorgung





*Nicht das Problem macht
die Schwierigkeiten, sondern
unsere Sichtweisen.*

Viktor Frankl

IMPULS: MEINE GLAUBENSÄTZE

Ich habe gerade
an dich gedacht...



Anleitung: Glaubenssätze sind tief verankerte Annahmen über uns selbst und die Welt um uns herum. Wir können negative Glaubenssätze auflösen, indem sie durch positive Grundgedanken ersetzt und auf diese immer wieder zurückgreifen. Die Mantren- oder Glaubenssatzmeditation hilft uns, dies in unser Leben einfließen zu lassen.

wegderachtsamkeit.com

Mit Unterstützung von **Bund, Land und Europäischer Union**
Bundesministerium
Land und Forstwirtschaft,
Regionen und Wasserversorgung





*Ich bin frei, denn ich
bin einer Wirklichkeit
nicht ausgeliefert,
ich kann sie gestalten.*

Paul Watzlawick

IMPULS: INNERE FREIHEIT UND LOSLASSEN

Ich habe gerade
an dich gedacht...



Anleitung: Wir können lernen, negative Gedanken, Ängste und belastende Erinnerungen loszulassen. Auch wenn wir oftmals die Umstände unseres Lebens nur schwer verändern können, schaffen wir damit in uns kleine Freiheiten und neue Entwicklungen werden möglich.

wegderachtsamkeit.com

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union



WIR leben Land
Gemeinsam. Apparatlos. Österreich.





*Alles im Leben ist ein
Geschenk und die passende
Antwort darauf ist „Danke“.*

David Steindl-Rast

IMPULS: DANKBARKEIT

Ich habe gerade
an dich gedacht...



Anleitung: Dankbarkeit öffnet den Blick für das Wertvolle und Schöne, das im Hier und Jetzt verborgen auf uns wartet. Genieße den Energieschub, den Dir ein dankbares Leben verleiht. Lass aus dem guten Gefühl neue Taten entstehen.

wegderachtsamkeit.com

Mit Unterstützung von Bund, Land und europäischer Union



WIR leben Land
Gemeinsam. Apparat. Österreich

