

## Unsere Top 5 Tipps zu mehr Achtsamkeit



1. *Gönnen Sie sich eine mentale Auszeit:* Halten Sie inne, nehmen Sie Ihren Atem bewusst wahr, vergessen Sie einen Moment lang alle negativen Gedanken.
2. *Nehmen Sie Ihre Umwelt aktiv mit allen Sinnen wahr:* Riechen Sie den Duft von Frühlingsblumen in der Luft, fühlen Sie die warmen Sonnenstrahlen im Gesicht, spüren Sie das feuchte Gras an Ihren Füßen. Konzentrieren Sie sich einmal intensiv auf das, was Sie umgibt und schaffen Sie so einen Bewusstseinszustand der Achtsamkeit.
3. *Verwöhnen Sie sich auch im Alltag hin und wieder:* Lassen Sie sich ein entspannendes Aromabad ein, gönnen Sie sich einen prickelnden Sekt und lassen sie die Sektperlen auf Ihrem Gaumen tanzen.
4. *Kommen Sie in Bewegung:* Gehen Sie locker joggen, machen Sie einen Waldspaziergang oder drehen Sie ein paar Runden mit dem Vierbeiner. Sportliche Aktivität triggert Endorphine, die zu einem allgemeinen Wohlfühl beitragen.
5. *Schlafen Sie genug:* Schlaf ist essentiell für einen ausgeglichenen Körper und Geist. Schlafen Sie aus, wenn Sie können, machen Sie es sich richtig gemütlich in einer großen kuschligen Bettdecke und genießen Sie die wohlige Wärme und Geborgenheit.