



Atme und lass sein.

Jon Kabat-Zinn

IMPULS: ACHTSAM ATMEN

Ich habe gerade
an dich gedacht...



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.



wegderachtsamkeit.com

Mit Unterstützung von Bund, Land und Europäischer Union
Bundesministerium
für Regionalentwicklung,
Regionen und Wasserwirtschaft
Wir leben Land
Gemeinsame Verantwortung

