



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

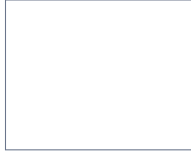
Thich Nhat Hanh

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 für Regionalentwicklung, Infrastruktur
und Wasserwirtschaft
WIR leben Land
Gemeinsame Verantwortung

