



#ATEMPAUSE

Woche 1	Woche 2	Woche 3	Woche 4
MO Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage	MO Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage	MO Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage	MO Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage
DI Spazieren Nimm Dir 15 Minuten Zeit und spaziere, ohne Musik, ohne zu telefonieren oder zu reden	DI Trinke Tee Koche Dir eine schöne, warme Tasse Tee und genieße diese bis zum letzten Schluck - lass Dich nicht ablenken, schmecke alle Geschmacksnoten heraus	DI Meditieren Nimm einen bequemen Sitz ein und meditiere 10 Minuten, aktiviere Deine Sinne und lausche aktiv Deiner Umgebung	DI Handmassage Gib Dir selber eine Handmassage oder lass Dir eine geben ;)
MI Lesen Lies 30 Minuten in einem Buch	MI Fußbad Mach dir ein erfrischendes Fußbad und lass dich verwöhnen	MI Wasser Trink heute bewusst viel Wasser - schaffst du 2,5l?	MI Schreiben Hat Dich heute etwas gestört oder genervt? Schreib es auf und zerknüll die Notiz danach - befreie Dich davon!
DO Meditieren Nimm einen bequemen Sitz ein und meditiere 10 Minuten, aktiviere Deine Sinne und lausche aktiv Deiner Umgebung	DO Besondere die Natur Geh nach draußen und wandere ein wenig durch deine Gegend - wie viele verschiedene Bäume kannst Du sehen?	DO Lesen Lies 30 Minuten in einem Buch	DO Trinke Tee Koch Dir eine schöne, warme Tasse Tee und genieße diese bis zum letzten Schluck - lass Dich nicht ablenken, schmecke alle Geschmacksnoten raus
FR Zeichnen Zeichne eine Blume und schenke sie Deinem Kind	FR Schreiben Schreib ein kleines Gedicht über deinen heutigen Tag - was hat dich bewegt, was hat dich zum Lachen gebracht?	FR Spazieren Nimm dir 15 Minuten Zeit und spaziere, ohne Musik, ohne zu telefonieren oder zu reden	FR Gesichtsmaske Mach Dir eine schöne Maske und entspanne Dich
SA Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage	SA Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage	SA Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage	SA Atmen Wiederhole die Übung 3x im Sitzen oder Rückenlage
SO Smartphone Pause Leg Dein Handy heute weg - nimm es so wenig wie möglich zur Hand!	SO Gesichtsmaske Mach Dir eine schöne Maske und entspanne Dich	SO Smartphone Pause Leg Dein Handy heute weg- nimm es so wenig wie möglich zur Hand!	SO Lesen Lies 30 Minuten in einem Buch