



## Übungen für zu Hause Genuss und Achtsamkeit

### Übungen

1. Integriere eine Entspannungs- oder Bewegungsübung deiner Wahl in den Alltag
2. Versuche einzelne Ernährungsinputs umzusetzen
3. Lass dir bewusst Zeit um genussvoll zu essen, und achtsam wahrzunehmen wie etwas schmeckt

### Kleinigkeiten

Die meisten von uns verfehlen die grossen Preise im Leben.

Den Pulitzer-Preis.

Den Nobel-Preis.

Die Oscars.

Die Tonis.

Die Emmis.

Die kleinen Freuden im Leben sind für uns alle verfügbar.

Einen Schlag auf die Schulter.

Ein Küsschen hinter's Ohr.

Ein Streichkonzert.

Ein Vollmond.

Ein leerer Parkplatz.

Ein knisterndes Feuer.

Eine tolle Mahlzeit.

Ein prächtiger Sonnenuntergang.

Eine heisse Suppe.

Ein kaltes Bier.

Sorge Dich nicht darum, die grossen Preise im Leben zu bekommen.

Erfreue Dich an seinen kleinen Wonnen.

Davon gibt es genug für alle.