

Meine 5 Minuten Kuschelpause

Kleine Rituale für mehr Wärme und Achtsamkeit im Alltag

INSPIRATION



Kerze anzünden und
tief durchatmen



Tee bewusst genießen



5 Minuten Handarbeit
oder Kritzelei



Ein paar Atemzüge am
offenen Fenster



Sanfte Yin-Yoga-Übung
bei Kerzenschein

Lieblingsrituale im
Herbst:



Tipp: Stell dir deine Pause
wie einen Termin ein - denn
du bist es wert!

