

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!

