

ACHTSAMKEIT (1)

KÖRPERREISE

Praxismodul

Der Körper zeigt Stress oft früher als der Verstand.

Bewusst Wahrnehmen lernen hilft beim Gegensteuern. Achtsamkeit hilft, den Moment bewusst zu erleben und Stressreaktionen zu unterbrechen.

Wie oft nimmst Du Deinen Körper wirklich bewusst wahr?

Beim Bodyscan lernst Du, achtsam durch Deinen Körper zu reisen – nur mit der Wahrnehmung, ganz ohne Bewertung.

Diese Übung hilft Dir, Spannungen zu erkennen und loszulassen - ohne etwas zu leisten, nur mit Deiner Präsenz.

Ein ruhiger Moment, der Dich wieder in Kontakt mit Dir selbst bringt.

KONTAKT LYFES GMBH

www.lyfes.de | info@lyfes.de | 06135 933 8288

facebook: [lyfes.gesund.leben.lernen](https://www.facebook.com/lyfes.gesund.leben.lernen)

instagram: [_lyfes_](https://www.instagram.com/_lyfes_)



gesund • leben • lernen