

ACHTSAMKEIT (4)

SELBSTFÜRSORGE TRAINIEREN

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.

Selbstfürsorge beginnt mit kleinen Gesten – und mit Dir.

In dieser Einheit entdeckst Du einfache Übungen wie das Danke-ABC, Gute-Laune-Liste oder Mikropausen, die Dich stärken und Dir guttun.

Du lernst, wie Du achtsam mit Dir selbst umgehen kannst - ohne großen Aufwand.

Es geht nicht um Selbstoptimierung, sondern um Wertschätzung. Denn wer gut für sich sorgt, hat mehr Kraft für andere.

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