

EIN PRAKTISCHER LEITFADEN FÜR MEHR RUHE UND KLARHEIT

Achtsamkeit und Nachhaltigkeit im Alltag



www.fantasticnaturallife.at

VERBUNDEN

MIT DIR - MIT DER NATUR



Module

01

VERBUNDENHEIT ZU SICH SELBST - ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

- bessere Wahrnehmung durch Achtsamkeit
- in stressigen Situationen innere Ruhe finden

02

VERBUNDENHEIT ZUR NATUR - IM EINKLANG MIT DER UMWELT

- durch Naturverbundenheit Inspiration und innere Balance finden
- der positive Effekt der Natur auf unser Wohlbefinden

03

ACHTSAMKEIT TRIFFT NACHHALTIGKEIT - KLEINE SCHRITTE GROSSE WIRKUNG

- konkrete, umsetzbare Ideen für ein nachhaltiges Leben
- 30-Tage Nachhaltigkeitsplaner

Modul 1

Verbundenheit zu sich selbst - Achtsamkeit im Alltag

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst und wertfrei wahrzunehmen. Sie hilft uns, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und eine tiefere Verbindung zu uns selbst zu finden.

Warum ist Achtsamkeit so wichtig?

- **Innere Ruhe:** sie reduziert Stress und stärkt die emotionale Resilienz
- **Selbstwahrnehmung:** sie fördert einen liebevollen Umgang mit sich selbst
- **Konzentration:** sie verbessert die Fähigkeit, im Hier und Jetzt zu bleiben
- **Bewusste Entscheidungen:** sie unterstützt dabei, achtsamer mit unseren Ressourcen und der Umwelt umzugehen





Modul 1

VERBUNDENHEIT ZU SICH SELBST - ACHTSAMKEIT IM ALLTAG

Kleine Schritte zur Achtsamkeit im Alltag

Achtsames Atmen

- setze dich bequem hin und schließe die Augen
- Atme tief ein und aus, ohne etwas verändern zu wollen
- Beobachte deinen Atem: Wo spürst du ihn am deutlichsten? In der Nase, in der Brust, im Bauch?
- Bleibe 1-2 Minuten bei deinem Atem und komme immer wieder zum Atem zurück, falls du abgelenkt wirst

Achtsames Gehen

- Nimm beim Gehen bewusst jeden Schritt wahr
- Spüre, wie deine Füße den Boden berühren, wie sich dein Körper bewegt
- Vermeide es, dich ablenken zu lassen, und konzentriere dich ganz auf den Moment

Achtsames Essen

- Setzt dich ohne Ablenkung an den Tisch
- Schau dir dein Essen ganz bewusst an, rieche es und schmecke jeden Bissen
- Lasse dein Handy und andere Ablenkungen beiseite

Roadmap der Achtsamkeit

KURZE STILLE IN DER NATUR
ODER MEDITATION

WIE FÜHLE ICH MICH GERADE?
KÖRPERLICH, GEISTIG UND
EMOTIONAL

WELCHE GEDANKEN
BESCHÄFTIGEN MICH UND WIE
WIRKEN SIE SICH AUF MEINEN
KÖRPER AUS?

WELCHE KLEINEN DINGE KANN
ICH HEUTE TUN, UM
ACHTSAMER UND
VERBUNDENER ZU SEIN?

KOMM INS TUN

01

Umsetzung

Um Achtsamkeit und Verbundenheit zu sich selber in den Alltag zu integrieren bedarf es etwas Übung.

Tipp: Versuche, jeden Tag mindestens einen Moment bewusst innezuhalten und dich ganz dem Hier und Jetzt zu widmen.

Deine Achtsamkeits-Challenge für die kommende Woche:

Wähle eine Übung, die du in den nächsten 7 Tagen täglich ausprobieren möchtest und teile im nächsten Workshop deine Erfahrungen:

- Tägliche Atemübung (mindestens 2 Minuten)
- Achtsames Essen einer Mahlzeit
- Einen Spaziergang in Stille und voller Aufmerksamkeit

Atme ein und wisse, dass du atmest. Atme aus und wisse, dass du ausatmest.

Thich Nhat Hanh

Ich freue mich darauf, mit dir gemeinsam diese Reise in die Achtsamkeit in den nächsten Wochen zu gestalten!

*Deine
Tanja*

Instagram: meditation_mit_tanja
Email: tanja@fantasticnaturallife.at