

# Innere Ruhe tanken

Liebe Schüler/innen,

für viele ist die schulfreie Zeit viel stressiger als sonst, Online Unterricht... Hausaufgaben... Kontaktbeschränkungen... Und vieles mehr! Doch es gibt immer eine Lösung :)

## Achtsamkeit

Das ist die Eigenschaft die wir in dieser Zeit brauchen!

Acht-sam-keit - das hat nichts mit „8“ zu tun. Woher kennt ihr die Silbe noch? Wie wäre es mit beachten, Achtung oder auf jemanden achten?

Achtsamkeit bedeutet... für sich selbst zu sorgen und bewusst die Gegenwart zu erleben. So finden wir Wege, die uns zur Ruhe bringen und Stress abbauen ...

Wir wollen zusammen dafür üben!

Ruhig werden und in der Stille Kraft schöpfen, das kann man jeden Tag üben und erlernen.

Wir versuchen nun zusammen, unsere Achtsamkeit im Leben zu erhöhen und wollen das für unser ganzes Leben beibehalten!



## 1. Übung

**Hör dir die Achtsamkeitsreise - Audio an ...  
Versuche mindestens einmal in der Woche  
diese Übung zu machen, damit du Kraft für den  
Alltag tanken kannst!**

# Zu Übung 1 - Meine Gedanken

*Male oder Schreibe auf,  
was deine Gedanken  
waren, während du dir die  
Audio-Datei angehört hast  
und deine Augen  
geschlossen waren ...*

