

Achtsamkeit im Alltag

Es muss nicht gleich eine spirituelle Reise oder der wöchentliche Yogakurs sein. Auch durch kleine Impulse und Veränderungen erfahren wir mehr Achtsamkeit in unserem Alltag

#1 Kein Druck: Mache dir und deiner Familie nicht zusätzlich Druck. Nehmen wir als Beispiel Social Media - Inspirationen holen ist völlig okay, aber habe nicht das Gefühl, alles genauso umzusetzen zu müssen.



#2 Auszeiten: Jedem Familienmitglied stehen sie zu - ob gemeinsam oder alleine, entscheidet ihr als Familie individuell. Auch welche Form von Auszeit ihr braucht, um Kraft zu tanken.

#3 Struktur und Rituale: Beides hilft, den Alltag ruhiger und bewusster zu gestalten. Es bleibt genug Zeit und Raum zum Reden und für die Bedürfnisse aller Familienmitglieder.

Wie immer gilt: Probieren geht über Studieren. Probier es aus und schaue, ob es zu dir und deiner Familie passt.