



## IST ENTSPANNUNG IM ALLTAG MÖGLICH? WIR KÖNNTEN ES VERSUCHEN

Gesellschaftlicher Wandel, steigender Leistungsdruck, Mehrfachbelastungen u.v.m. führen dazu, dass wir Frauen unsere Bedürfnisse hintenanstellen und im schlimmsten Fall auch immer weniger wahrnehmen. Die Achtsamkeitspraxis kann dabei helfen, die Signale des Körpers besser zu deuten und somit rechtzeitig zu erkennen, wann der Stress zu hoch und eine Pause nötig ist. Sie kann uns generell darin stärken, unsere Bedürfnisse mehr zu beachten, besser zu benennen und kraftvoller zu vertreten. Finden Sie IHREN MOMENT der Ruhe und Entspannung. Sorgen Sie für sich selbst und denken Sie daran, Ihre Ressourcen aufzufüllen.

### DREI KURZE ÜBUNGEN FÜR DEN ALLTAG

#### 1. ATEMENTSPANNUNG

Halte immer wieder einen Moment inne, atme ein, dann lange und langsam wieder aus. Zähle dabei deine Atemzüge.

#### 2. ACHTSAMES WARTEN

Immer, wenn du heute warten musst, sieh es als eine willkommene Gelegenheit eine Pause einzulegen.

#### 3. GLÜCKSGEFÜHLE

Erinnere dich vor dem Einschlafen an eine Situation, die dich glücklich macht und mit der du positive Gefühle verbindest. Lass ein Lächeln auf deinen Lippen entstehen.

**Mag.<sup>a</sup> Bianca Forstik, MA**

*Dipl. Entspannungs- und Achtsamkeits-trainerin, Qigong Lehrerin i.A.*  
[www.livenow.at](http://www.livenow.at)

