

GESUNDHEITSNEWSLETTER

Monat August: Achtsamkeit – bewusst den Sommerurlaub genießen

Die Urlaubs- und Ferienzeit hat begonnen, doch die sofortige Erholung auf Knopfdruck bleibt auch hier häufig erstmal aus: Wir stecken im Stau oder in der Warteschlange zum Check-In am Flughafen fest. Die Kinder und auch wir selbst haben hohe Erwartungen an die nächsten Wochen: Spaß und maximale Erholung! Das mit diesen Erwartungen so ein Urlaub auch mal schnell sprichwörtlich baden gehen kann, ist so gut wie vorprogrammiert. Derweil ist der Urlaub eine super Gelegenheit einmal achtsam mit sich selbst und unserer Umwelt umzugehen und am Ende doch noch mit neuer Energie wieder in den Arbeitsalltag zu starten.

Time
to be
happy



Unsere Tipps für mehr Achtsamkeit im Sommerurlaub:



Bewusst den eigenen Kaffee und das Frühstück genießen.



Bewusst die Umgebung wahrnehmen: Das Meeresrauschen, den Sand unter den Füßen, die herrliche Aussicht, den Geruch der umgebenden Flora und Fauna, die Sonnenstrahlen auf der Haut, die frische Brise...



Einfach mal dankbar für die kleinen Dinge des Lebens sein.



Kopf bewusst abschalten und den eigenen Körper wahrnehmen (PMR, Body-Scan, Traumreise)

Wir wünschen Euch viel Spaß beim Ausprobieren und einen erholsamen Urlaub!