

## **Achtsamkeitsvormittag in Bewegung: \*Ein intensiver Vormittag der Auszeit für Sie in Bewegung und mit Atem + Klängen\***

### **Was habe ich über meinen Körper erfahren? Was nehme ich mit in meinen Alltag?**

#### **Kunden-Feedback vom *Achtsamkeitsvormittag in Bewegung* am 27.11.2016:**

Ich habe im Laufe des Vormittags bemerkt, dass ich körperlich etwas eingerostet bin und ich mit alltagstauglichen Kleinigkeiten schnell wieder zu meinem Körper einen Bezug finde.

Ich habe über meinen Körper heute erfahren, dass ich Muskeln habe, die ich gar nicht wusste, dass es diese gibt.

Es braucht wenig, um wieder achtsam und konzentriert zu sein.

Ich habe Vieles aufgefrischt und kann das wieder bewusster in meinem Alltag nutzen. Ich kann wieder besser Ruhe über Körperaktion und Musik finden.

Mir ist heute verstärkt aufgefallen, dass ich zu wenig auf meinen Körper achte. Ich habe nun Ideen bekommen, wie ich, wenn ich nicht gut drauf bin, ich mich wieder herunter holen kann und aufbauen.

Ich fühle meinen Körper zu wenig. Seit heute weiß ich das klarer und kann etwas dagegen tun.

Ich merke, dass mein Körper mehr kann, als ich geglaubt habe und ich als Person auch viel mehr in der Lage bin, als ich dachte und ich mutiger werden will.

Durch Musik und die herrlichen Klänge werde ich ruhiger. Dadurch kann ich meine Gedanken besser bündeln und dann zielstrebig eins nach dem anderen erledigen.

Ich setze mir zukünftig immer mal wieder realistische Ziele.

Ich merke, dass über Achtsamkeit dem Körper gegenüber und mit entsprechendem Atmen mein Körper wieder freier wird.