

Sind Sie es sich wert?

„Alle Lebewesen außer den Menschen wissen, dass der Hauptzweck des Lebens darin besteht, es zu genießen.“

Samuel Butler

- Sie bringen Ihr Auto regelmäßig zum Service?
- Sie kümmern sich um Balkon/Terrasse/Garten?
- Sie gehen mehrmals jährlich zum Friseur/Kosmetiker?
- Sie kleiden sich immer nach den aktuellen Modetrends?
- Sie rennen ins und im Fitnessstudio einem Schönheitsideal hinter her?
- Sie gehen zum Arzt und lassen sich teure Medikamente verschreiben?
- ...

WANN...

... haben Sie sich das letzte mal 15 Minuten Auszeit nur für Sie selbst gegönnt? Ohne Fernseher, Radio, Essen, Handy, Zeitschrift, PC oder gar einem Gespräch?

... haben Sie sich einfach mal hingesetzt und NICHTS getan?

... haben Sie Ihre Gedanken Gedanken sein lassen?

... haben Sie die Wärme der Sonne, einen Windhauch auf Ihrer Haut, Gras unter Ihren Füßen bewusst gespürt?

... haben Sie dem Plätschern eines Baches, eines Wasserfalls oder eines Brunnens gelauscht?

... haben Sie die Spiegelungen in einem ruhigen See betrachtet?

... haben Sie das unbefangene Spiel eines Kindes, einer Katze oder eines Hundes beobachtet?

... haben Sie die Schönheit einer Blume in ihrer Einzigartigkeit betrachtet?

...



Ruhe und Alleinsein

Die Ruhe und Muße für die kleinen Wunder des Lebens sind uns in der Hektik des „Höher, Schneller, Weiter, Mehr“ abhandengekommen.

Versuchen Sie es einmal und gönnen Sie sich einen Moment der Ruhe, des Alleinseins mit sich selbst.

Wann? Am Besten JETZT!

Auch geführte Meditationen, aktive/passive Entspannungstechniken und Bewegung in der Natur helfen die Wahrnehmung für den eigenen Körper & Geist wieder zu erlangen und zu schärfen.

Sind Sie es sich wert?

Renate Steinacher
Personal Coach, Trainerin
+43/680/2341 614
renate@stonemotion.at
www.stonemotion.at