



## 5 Achtsamkeitsübungen für den Alltag und deine 5 Sinne



### Sehen:

Betrachte deine Umgebung genau? Was nimmst du wahr?  
Welche Eindrücke wecken welche Gefühle dabei?

---

---

---



### Hören:

Schließe deine Augen und achte auf alle Geräusche. Was passiert in deiner Umgebung? Was hörst du?

---

---

---



### Schmecken:

Kaue die Mahlzeiten länger und intensiver. Wie fühlen sich diese im Mund an? Welche Geschmäcker nimmst du wahr?

---

---

---



## 5 Achtsamkeitsübungen für den Alltag und deine 5 Sinne



### **Riechen:**

Schließe deine Augen und nimm deine Umgebung nur über die Nase wahr:  
Was riechst du? Wie intensiv ist was?

---

---

---

---



### **Fühlen:**

Schließe deine Augen und ertaste deine Umgebung. Den Schreibtisch zum  
Beispiel, die Dinge darauf ....  
Was fühlst du dabei?

---

---

---

---

Quelle: pixabay

