



**Geschenkte Achtsamkeit**

*Einfache Übungen, um im Alltag achtsam zu bleiben*



# Geschenkte Achtsamkeit

25 Übungen für Selbstzuwendung im Alltag



## Idee und Erklärung

Viele Menschen sind in ihrem Alltag mit grossen Herausforderungen konfrontiert. Das persönliche Befinden hat dabei selten Priorität. Stress, Angst, Leistungs- und Erfolgsdruck mindern das Wohlbefinden und die Lebensqualität. Die Corona-Pandemie hat den Druck zusätzlich erhöht.

Der Schlossgarten Riggisberg und Maja Lo Faso haben in Zusammenarbeit diese Box mit «Häppchen» der Bewegung und Selbstfürsorge entwickelt. Die kurzen, einfachen Übungen regen dazu an, sich selbst vermehrt Achtsamkeit zu schenken. Indem wir Räume für Selbstzuwendung

und -fürsorge öffnen, finden wir innere Kraft, wirken positiv auf unser Befinden ein und schaffen im stressigen Alltag eine Insel der Ruhe.

Sind auch Sie, Ihre Mitarbeitenden oder Kund\*innen reif für die Insel? Dann schenken Sie sich und anderen etwas Achtsamkeit mit «Amuse Bouge».



[schlogari.ch](http://schlogari.ch)



[lofaso.ch](http://lofaso.ch)