

Schnecki-Post



Schnecki -
die Auszeiten-Expertin

Schnecki im Hier und Jetzt

Hallo du,

manche Menschen werden von ihren Gedanken an Gestern und ihren Sorgen von Morgen schier aufgefressen. So ganz verloren in Raum und Zeit sind sie gar nicht wirklich DA. Wie eine Schnecke, die neben ihrer Schleimspur kriecht—sehr unangenehme Vorstellung für mich...

Kennst du das auch? Dann lade ich dich ein, es dir auf dem Bankerl bei unserer Oasen-Haustüre neben mir gemütlich zu machen. Schon ein paar Minuten reichen für den Anfang.

Auf der Wand
gegenüber steht:



Atme ganz langsam und tief.

Denke beim Einatmen HIER und beim Ausatmen JETZT.

Konzentriere dich dabei ganz auf deinen Körper, der HIER und JETZT auf diesem Bankerl sitzt. Mit ein wenig Übung klappt das überall, ganz frei. Und hilft dir bestimmt auch gut in den Schlaf.

Deine Schnecki 😊

Schnecki - die Auszeiten-Expertin der www.Auszeiten-Oase-Chiemgau.de

bei Nina Konitzer und Birgit Schmidmeier, Schweibern 2, 83229 Aschau-Sachrang

Schnecki-Slowline: 08057/1050, oase@auszeiten-oase-chiemgau.de

Schau doch mal in meinen Schnecki-Blog auf:

www.auszeiten-oase-chiemgau.de/schneckis-blog/index.html

Stand der Schneckens-Post: 18.10.15