



# Achtsamkeitsübung

## Breathing Space - Die 3-Minuten-Übung zur Selbstfürsorge, zum Innehalten..



In der ersten Minute der Übung kannst Du Dich fragen:  
**Wo bin ich hier und wie geht es mir gerade?**

In der zweiten Minute richtest Du die **Aufmerksamkeit auf Deinen Atem**, ohne ihn zu verändern und versuchst, eine Minute lang jeden Atemzug mitzubekommen. Von Anfang bis Ende.

In der dritten Minute der Übung kannst Du Deine Wahrnehmung etwas weiter werden lassen, sodass Sie den ganzen Körper umfasst und beginnen **alle Körperempfindungen wahrzunehmen**, die Du jetzt spürst.