

4-Wochen-Plan

Präsenz vertiefen, Woche für Woche

Dieser Plan begleitet dich vier Wochen lang - mit je einem achtsamen Impuls pro Woche. Kein Ziel, kein Zwang. Nur eine Einladung zum Spüren.

Woche	Impuls & Praxis
Woche 1	 Spüranker finden Wähle einen körperlichen Anker - z. B. Atem, Fußsohlen, Hände. Spüre ihn mehrmals täglich für einen Atemzug.
Woche 2	 Atem & Innehalten Nimm dir dreimal täglich 3 bewusste Atemzüge - ohne Ziel. Lass dich atmen.
Woche 3	 Spürwörter & Reflexion Notiere täglich ein Wort, das dein Erleben einfängt. Kein Urteil - nur Wahrnehmung.
Woche 4	 Stille & Ausklang Verbringe täglich 2 Minuten in Stille. Keine Aufgabe. Nur Raum.

*„Du brauchst kein Ziel.
Nur den Mut, dich immer wieder zu berühren -
in der Stille zwischen den Tagen.“*