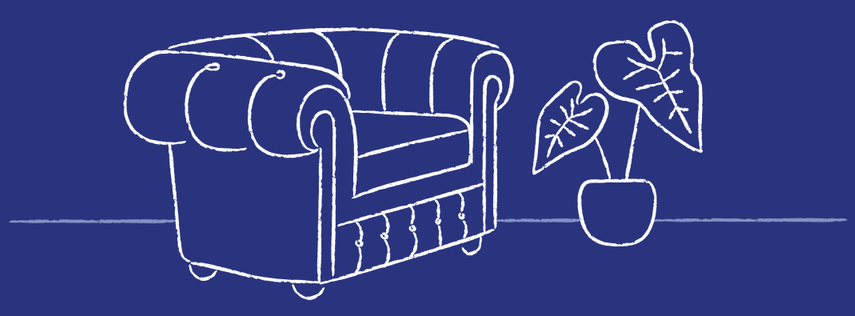
Zeit für eine Pause?

nilo.health
we care

1 Finde einen ruhigen Ort

Such dir einen ungestörten Platz und nimm dir ein bisschen Zeit.



2 Mach' es dir bequem

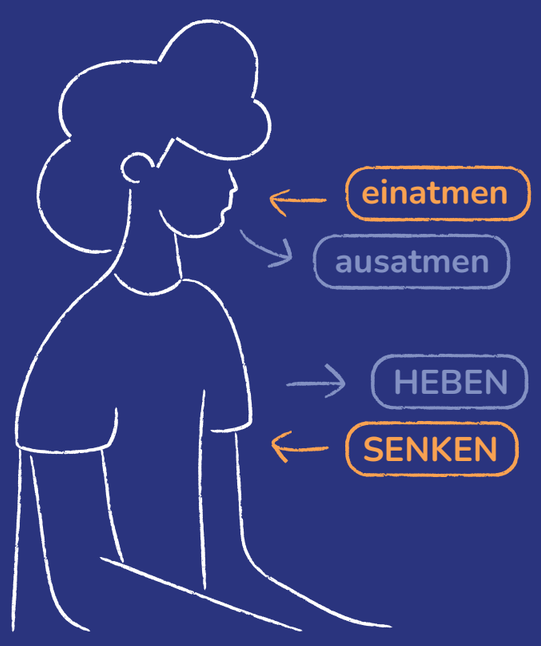
Setze oder lege dich auf den Boden, wenn dir das lieber ist.



3 Konzentriere dich auf deinen Atem

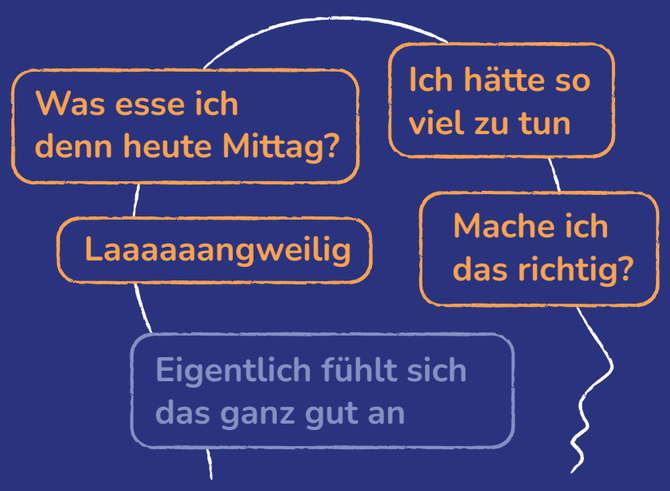


4 Nimm wahr, wie du ein- und ausatmest



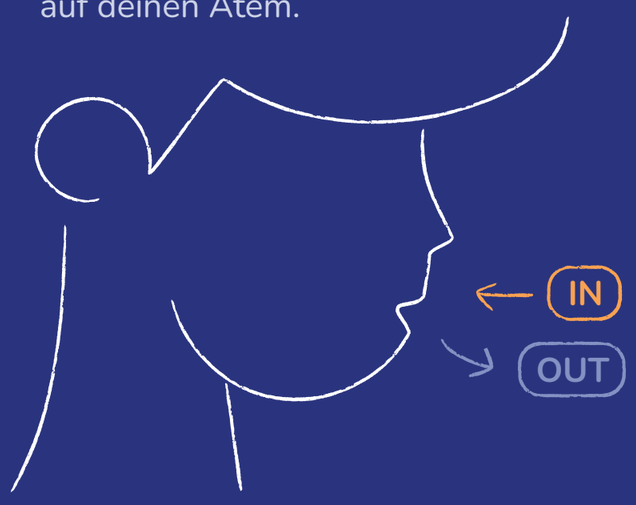
5 Beobachte deine Gedanken

Es ist ganz normal, dass die unterschiedlichsten Gedanken auftauchen. Kämpfe nicht dagegen an, beobachte sie einfach.

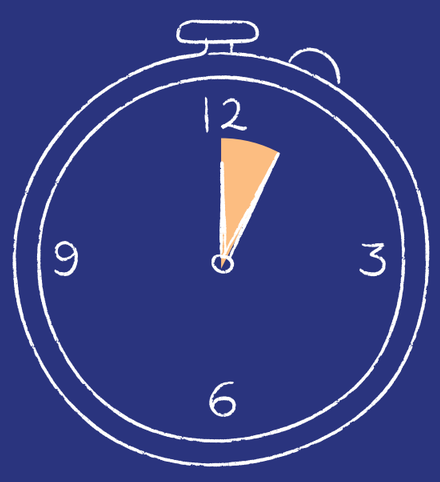


6 Bring dich sanft wieder zu deinem Atem zurück

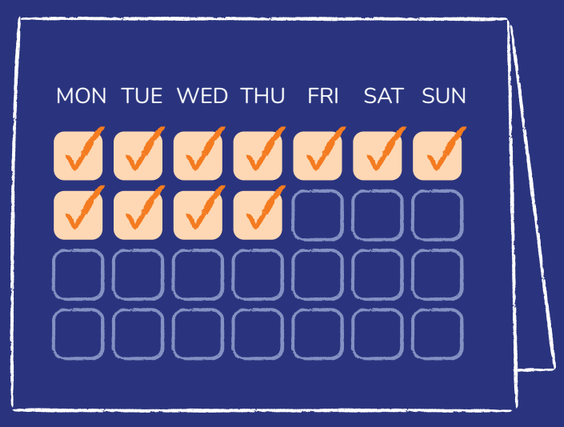
Lass deine Gedanken ruhig vorbeiziehen und hole dich immer wieder ins Hier und Jetzt. Konzentriere dich auf deinen Atem.



7 Versuche, 5 min zu meditieren



8 Versuche, es zu einer Gewohnheit zu machen



9 Freue dich über Fortschritte

Versuche es auch mal mit längeren Meditationen – aber lass' dir Zeit und mache Fortschritte in deinem Tempo.

