

ACHTSAM LEBEN GEHT AUCH IN EINEM TURBULENTEN ALLTAG

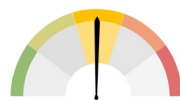
Es braucht keine wochenlangen Kurse und lange Meditationen, um entspannter und gelassener mit den Herausforderungen des Alltags umzugehen.

Was du dafür brauchst, findest du in der Mindfulness-to-go App.

- ▶ **Klassische Meditationen**
so aufbereitet, dass du nur wenige Minuten dafür brauchst.
- ▶ **Praktische Achtsamkeitsübungen**
für die du selbst im geschäftigen Alltag Zeit findest.
- ▶ **Wirksame Skills**
für wenn es mal drunter und drüber geht und die Emotionen hochkochen.
- ▶ **Unterstützende Reflektionen**
die dir helfen, Entscheidungen bewusster zu treffen

Das besondere Highlight der App ist der

STRESS-TRACKER



Erfasse deine aktuelle Anspannung und verbessere deine Selbstwahrnehmung.

DAILY TO GO

Aktiviere den Daily to go und erhalte täglich eine kleine, achtsame Anregung für einen positiven Start in deinen Tag.

"ES GIBT WICHTIGERES IM LEBEN,
ALS BESTÄNDIG DESSEN GESCHWINDIGKEIT
ZU ERHÖHEN."

Mahatma Gandhi



Zu jedem Daily to go bietet dir die App Vorschläge zum Praktizieren an.

Lerne Mindfulness-to go jetzt kennen. Einfach für Android oder iPhone downloaden und kostenlos ausprobieren.



www.mindfulness-to-go.com



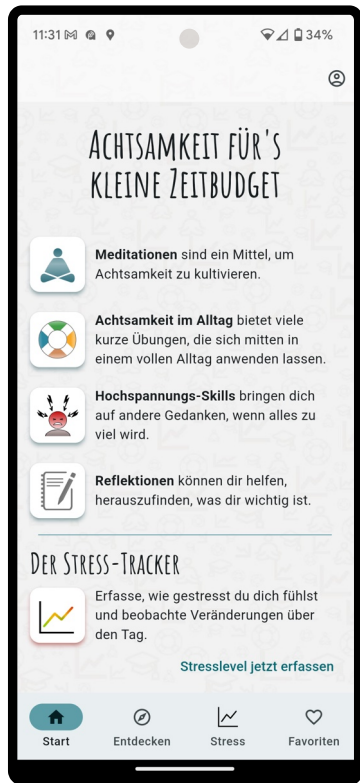
MINDFULNESS TO GO

ENTDECKE DIE ACHTSAMKEITS-APP FÜR'S KLEINE ZEITBUDGET



MINDFULNESS TO GO

Achtsam leben bedeutet, den gegenwärtigen Moment bewusst wahrzunehmen, so wie er ist, ohne ihn zu bewerten oder sofort verändern zu wollen. Diese App unterstützt dich dabei.



Jetzt gratis ausprobieren!



www.mindfulness-to-go.com

MEDITATIONEN

Klassische Meditationen reduzieren chronischen Stress und führen zu mehr Gelassenheit. Bei Mindfulness to go dauern sie nur etwa 10 Minuten. Die noch kürzeren "to go" Meditationen lassen sich ideal als kleine Pausen nutzen.



ACHTSAME ALLTAGSÜBUNGEN

Hier erwarten dich Alltags-Übungen aus fünf verschiedenen Bereichen. Körperübungen zum Beispiel bringen dich über deine Körperempfindungen ins Hier & Jetzt. Der Bereich "Positives sehen" lenkt den Fokus auf die Wahrnehmung von positiven Aspekten. Ausserdem gibt es Atemübungen, Übungen für alle Sinne sowie den Bereich "Vom Tun zum Sein".



HOCHSPANNUNGS-SKILLS

Es gibt Situationen, da ist es besonders schwierig, gelassen zu bleiben. Bevor du ausflipst, bringen dich die Übungen dieser Kategorie auf andere Gedanken und du gewinnst Handlungsspielraum zurück.



REFLEKTIONEN

Ausgesuchte Hilfestellungen unterstützen dich dabei, Situationen zu analysieren oder Entscheidungen bewusster zu treffen. Du findest hier auch Anregungen, dich mit Gewohnheiten oder Glaubenssätzen zu beschäftigen.



DER STRESS-TRACKER

Selbstwahrnehmung ist ein zentrales Element der Achtsamkeit. Der Stress-Tracker unterstützt dich dabei, sie zu trainieren.

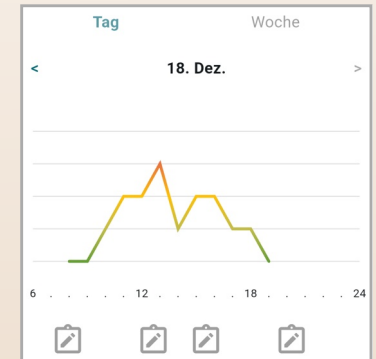
Wie gestresst fühlst du dich gerade?



Halte immer mal wieder kurz inne um zu spüren, wie angespannt du dich gerade fühlst. Auf Wunsch kann die App dich auch daran erinnern.

Deine Stresskurve

So entsteht eine Kurve, die dir zeigt, wie sich deine Anspannung im Laufe der Zeit verändert.



Die Notizen-Funktion

Die App hilft dir, dich zu erinnern, wie sich Stress bei dir bemerkbar macht und was dir besonders gut tut.

