



## Alltags-Tipp für mehr Flow

### Körper, Geist und Seele in Einklang bringen

Bring dich in Balance, indem du langsames Gehen mit Atmung und Vorstellungskraft verbindest. Am besten ziehst du dazu deine Schuhe aus und läufst barfuß.

Stelle dich an einen Ort, wo du ungestört bist. Atme ruhig ein paar Mal tief ein und wieder aus. Dann beginne langsam zu gehen. Den Blick richtest du auf den Boden vor dir. Bleib bei deiner Atmung und atme ganz langsam und ohne Kraftanstrengung ein und aus. Etwas länger ausatmen wäre optimal.

Werde nun noch langsamer beim Gehen und beginne nun, deine Füße etwas höher anzuheben und bei jeder Aufwärtsbewegung tief einzuatmen. Stelle dir dabei vor, dass du frische Energie einatmest. Beim nach vorne Steigen atme aus. Dabei stelle dir vor, dass du Altes loslässt und sich dadurch die frische Energie im Körper verteilen kann.

Mach diese Übung 1-2 mal täglich für mindestens 10 Minuten.

Je mehr du dabei den Fokus auf Atmung und Bilder hältst, desto leichter kommst du in den Flow. Wenn du dabei zu Gähnen oder Seufzen beginnst, weißt du, dass du in die Entspannung kommst.

Aber Vorsicht: Flow kann süchtig machen 😊

Viel Vergnügen beim Ausprobieren.

Hier geht es zu den Angeboten von Birgit Wieser: <https://www.gesundes-tulln.at/burnout-praevention-entdecke-techniken-fuer-mehr-lebensbalance> und <https://www.gesundes-tulln.at/winterblues-ade-entspannt-im-herbst>

#### Leitung:

**Mag.<sup>a</sup> Birgit Sophia Wieser**

Resilienz- und Neuromentaltrainerin

**Mobil: +43 677 624 918 62**

**E-Mail: [office@birgit-wieser.at](mailto:office@birgit-wieser.at)**

**Web: [www.birgit-wieser.at](http://www.birgit-wieser.at)**

Fotonachweis: Birgit Sophia Wieser

