

Regelmässige Anwendung von Achtsamkeitsübungen kann physisch und psychisch dauerhaften Nutzen bringen, z.B.

- Mehr Ruhe und Entspannung
- Mehr Energie und Lebensfreude
- Mehr Selbstvertrauen und -akzeptanz
- Höhere Stressresistenz

Schon 5-10 Minuten helfen.

B R E A T H E

# Mindfulness

## Das kleine Buch vom achtsamen Leben



«You are where you need to be.  
Just breathe.»

Photo Credit:  
taken at Expo Milano 2015  
Shot by [Elvia De Risi](#)