

der  
hospiz  
verlag



# RUHEPUNKTE

Wohltuende Übungen zum Innehalten,  
Durchatmen und Lockern / ANNA KÜCK



# RUHEPUNKTE

## KLEINE ANLEITUNG

In einem anstrengenden Alltag brauchen wir Momente der Ruhe. Diese kleinen Augenblicke helfen uns, wieder Kraft zu sammeln, den Alltag etwas leichter zu nehmen und bewusst innezuhalten.

Sie schenken uns RUHEPUNKTE im Tagesverlauf – Zeiten, in denen wir durchatmen und freundlich mit uns selbst sein dürfen. Herausfordernde Situationen können uns tiefer berühren und stärker erschöpfen, als uns oft bewusst ist. Gerade bei Tätigkeiten, die mit emotionalen Belastungen verbunden sind, braucht es einen achtsamen Ausgleich.

Die Übungen in diesem Kartenset laden dich ein, Achtsamkeit und Selbstfürsorge sanft und ohne großen Aufwand in deinen Alltag zu integrieren. So entstehen RUHEPUNKTE, die wohltuend sind, Halt geben und neue Energie schenken.

Du kannst alle Übungen für dich allein, zu zweit oder in der Gruppe durchführen. Zu jeder Übung findest du einen kurzen Hinweis zum ungefähren Schwierigkeitsgrad und zum zeitlichen Aufwand.

