



Die Wellenreiter

Die Wellen des Lebens reiten bedeutet: sich nicht von allem, was uns widerfährt wegschwemmen zu lassen, sondern die Fähigkeit zu erlangen, bewusst, mit dem umzugehen, was sich gerade im Moment zeigt- eben mit den Wellen zu „surfen“.

Du kannst die Wellen nicht anhalten, aber du kannst lernen, auf ihnen zu reiten
Achtsamkeit ein einfacher, aber wirksamer Ansatz für mehr innere Ruhe. Die positiven Auswirkungen dieser Körper- und Wahrnehmungsschulung sind vielfach medizinisch belegt. Die Achtsamkeitstraining gibt wichtige Übungen sowie Vorschläge für die Umsetzung im Alltag.