

Blind in vertrauter Umgebung  
Deine eigenen vier Wände kennst  
du in- und auswendig.  
Deshalb erfordert unsere Alltags-  
routine in den eigenen Räumen kei-  
ne besondere Achtsamkeit.  
Doch was, wenn du dich mit ge-  
schlossenen Augen bewegst?

Schließe deine Augen und gehe  
circa fünf Minuten „blind“ umher.  
Versuche dabei für dich alltägliche  
Arbeiten zu verrichten, wie zum  
Beispiel aufräumen, ein Glas  
Wasser einschenken und trinken,  
Socken suchen und anziehen....  
Dies schärft deine Sinne und hilft  
dir, deine alltäglichen Tätigkeiten  
mehr wahrzunehmen und zu  
achten.

