



**Kannst du dich erinnern, wann du das letzte Mal ohne dein Handy spazieren oder beim Einkaufen warst?**

**Unsere Handys, Laptops und Tablets sind in unserem Alltag zu einem ständigen Begleiter geworden, sodass wir oft vergessen, unsere Umwelt bewusst wahrzunehmen. Wir schreiben pausenlos Nachrichten, telefonieren oder hören Musik und haben dabei keine Zeit innezuhalten und uns umzusehen. Um den hektischen Alltag etwas zu entschleunigen lautet dein heutiges Türchen:**

**Lass auf deinem Weg zur Arbeit, Uni oder zum Einkaufen dein Handy in deiner Tasche oder am besten ganz Zuhause. Versuche dich beim Gehen nicht ablenken zu lassen, sondern höre in dich hinein und versuche auch auf deine Umgebung zu achten. Fallen dir auf deinem Weg Dinge auf, die du sonst nie beachten würdest? Wie fühlt es sich an, ohne Ablenkung durch die Stadt zu laufen?**