






Achtsamkeitspfad – Pfadfinder

Hier findet ihr unsere Stationen mit Achtsamkeitsübungen:

Was?		Wo?
Schreibtischyoga		Bibliothek: in der Sessecke vor den aktuellen Zeitungen
Zeit für dich		Vorraum der Kapelle: ganz oben im zweiten Obergeschoss, quasi über dem Stübchen, die Treppe/den Fahrstuhl hoch.
Mantra		Stübchen, auf dem Tisch der linken Sofaecke
5 Sinne		Im Innenhof unter dem Baum auf der „Insel“
Atemübungen		Kaffee K: große Sofaecke