



Retreat-Schnuppermoment

*Ein Wundertüten-Geschenk für dich – einfach so.
Zum Spüren, Innehalten, Sein.*



1 Wenn du deine Augen öffnest

Nimm deinen Körper wahr.

Wie liegst du? Wie fühlt es sich an?

Wie ist dein Atem?



2 Egal, wo du gerade bist

Vor der Kasse, an der Bushaltestelle, in der Küche, beim Zähneputzen oder an
der Kaffeemaschine –
halte inne.

Drücke die grossen Zehen sanft Richtung Boden.

Diese Bewegung verbindet dich mit deiner Wurzelkraft – sie richtet dich auf,
von innen heraus.



3 Gedankensamen – MEIN KOMPASS

Es geht nicht weg von hier.

Es geht hinein.

Tiefer in dein eigenes Sein,
weiter in deine eigene Bewegung.

Wohin auch immer dein Körper, dein Herz, dein Mut sich öffnen –
dorthin weitet sich der Weg.

*Dieses Geschenk darf dich begleiten – wann immer du dich selbst erinnern
möchtest.*



bewegende Wundertüte

bewegend. echt. wundervoll

anitageiser.ch