ACHTSAMKEITS-BINGO



Einen ayurvedischen Tee trinken	5 Minuten bewusst Musik hören	Gönne dir eine kurze Selbstmassage mit Ayurveda-Öl	Digital Detox: 30 Minuten offline	10 tiefe Atemzüge zur Beruhigung nehmen
Körperstreckung oder sanfte Bewegung 5-10 Minuten	5 Minuten Meditation oder Yoga	Ein Glas warmes Wasser mit Zitrone trinken	Abendritual: 5 Minuten Ruhe vor dem Schlafen	3 Minuten bewusst strecken oder meditativ die Augen schließen
Ein bewusstes Lächeln in den Spiegel schenken	Fußbad oder warme Dusche mit bewusstem Genuss		Einem fremden Menschen ein Lächeln schenken	Positives Mantra oder Affirmation aufsagen
10 Minuten bewusstes Atmen nach dem Aufstehen	Eine Dankbarkeitsliste mit 3 Punkten schreiben	Freund:in anrufen oder schreiben	Ein warmes, nährendes Frühstück zubereiten	5 Minuten Gedanken oder Gefühle aufschreiben
Etwas Nettes für jemand anderen tun	Einen kleinen Spaziergang an der frischen Luft	5 tiefe Bauchatmung-Zyklen im Liegen	Ayurvedisches Gewürz ausprobieren	Eine Pflanze gießen oder bewusst Natur erleben

SO GEHT'S:

- Feld auswählen
- Führen Sie die Aktion auf einem der Felder bewusst aus. Das mittlere Feld ist „frei" - hier können Sie Ihr Lieblingsritual eintragen.
- Haben Sie die Aktion erledigt? Dann Häkchen setzen.
- Eine Reihe komplett abhaken = Bingo!
- Jeder Schritt zählt für Ihre Selbstfürsorge, Achtsamkeit & Wohlbefinden.

KAYA VEDA®



KAYA VEDA®

Ihre Ayurveda-Experten