

Nadines Tipps und Tricks für den Corona Alltag

Tipps für Kulturinteressierte und für Theaterbegeisterte

<https://de-de.facebook.com/freibuehnenmuenchen.de>, die freie Bühne München ist ein offenes Theater mit Menschen mit Downsyndrom. Auf der Facebook - Seite kann man sich die vorhandenen Stücke kostenlos ansehen.

<http://freibuehnenmuenchen.de/>, hier könnt Ihr euch direkt über die Hauptseite einen ersten Eindruck verschaffen

Thema Achtsamkeit und Tipps

Achtsamkeitsübungen können Euch helfen, eine offene und akzeptierende Haltung gegenüber dem eigenen Erleben zu entwickeln. Das kann gerade in schwierigen Zeiten Stabilität geben. Zudem steigern Achtsamkeits-Übungen die Kreativität und die Konzentrationsfähigkeit. Sie wirken stressreduzierend und steigern unser Einfühlungsvermögen.

Es ist wichtig, mit ganz einfachen Übungen anzufangen, zum Beispiel:

1. einfach nur in der Sonne zu sitzen
2. ganz bewusst Leute anlächeln, denen man auf den Gehweg oder unterwegs begegnet
3. Den Geräuschen in der Natur lauschen, wenn man draußen sitzt oder spazieren geht
4. einen Moment am Tag innehalten

zu guter Letzt: also folgt Eurer inneren Stimme und schaut, in welche Richtung es gehen wird. Ihr werdet sehen, Ihr werdet eine neue Erfahrungen machen, die gut tun und hat sogar auf die Seele was wohltuendes

Viel Spaß beim Umsetzen und ausprobieren.