

IRMI BAUMANN

AUSZEITEN  
FÜR DIE  
SEELE

33 ORTE IN UND UM

MÜNCHEN

INNEHALTEN ▾ LAUSCHEN ▾ AUFBLÜHEN

POLYGLOTT

# MIT KLEINEN ÜBUNGEN ZUM



## INNEHALTEN

Übungen zum Innehalten, den Blick nach  
innen zu richten und die Achtsamkeit  
zu schulen



## LAUSCHEN

Übungen zum Lauschen, Spüren, Riechen,  
Schmecken, Hören – hier werden alle  
Sinne angesprochen



## AUFBLÜHEN

Übungen, die kreativ werden lassen und  
ermuntern, etwas Neues auszuprobieren

