

GUDRUN TITZE

AUSZEITEN  
FÜR DIE  
SEELE

33 ORTE IM

RUHRGEBIET



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





