

BUA Guide No. 1

Kleine Momente der Ruhe

7 kleine Impulse für deinen Alltag



BUA Thaimassage & Wellness



Ein paar Worte

Manchmal braucht es nicht viel.

Ruhe beginnt nicht immer
mit einer langen Pause.

Oft sind es kleine Momente,
die uns helfen, wieder bei uns
selbst anzukommen.

Dieser Guide möchte dich dazu
einladen, dir im Alltag immer
wieder einen kleinen Augenblick
nur für dich zu schenken.

Ohne Druck.

Ohne Perfektion.

In deinem eigenen Tempo.



1.

Atme bewusst.

Nimm dir einen Moment.

Atme langsam ein.

Atme langsam aus.

Mehr musst du
gerade nicht tun.



2. Trinke langsam.

Vielleicht einen Tee.

Vielleicht einfach
ein Glas Wasser.

Nicht nebenbei.

Sondern ganz bewusst.



3.

Geh ohne Eile.

Manchmal reicht schon
ein kurzer Spaziergang.

Ohne Ziel.

Ohne auf dein Handy
zu schauen.

Nur du und der Moment.



4. Höre für einen Moment einfach nur zu.

Schließe kurz die Augen.
Welche Geräusche hörst du gerade?

5. Lass dein Handy einmal liegen.

Nur für zehn Minuten.
Für einen kleinen Moment darf
alles andere warten.

6. Lockere deine Schultern.

Ganz langsam.
Vielleicht spürst du schon
einen kleinen Unterschied.

7. Sei freundlich zu dir selbst.

Du musst heute nicht
perfekt sein.
Es reicht, einfach da zu sein.

Vielleicht beginnt Ruhe
nicht mit einem freien Tag.

Vielleicht beginnt sie
genau jetzt.

Warum kleine Momente so wertvoll sind.

Unser Alltag ist oft laut, schnell und voll von Dingen, die wir für andere tun.

Kleine Momente der Ruhe erinnern uns daran, wieder bei uns selbst anzukommen.

Sie kosten nicht viel Zeit.
Aber sie können viel verändern.

Es sind die leisen Augenblicke,
die uns Kraft, Klarheit und ein gutes
Gefühl schenken.

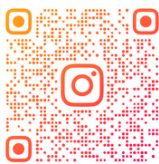
*Vielleicht ist es genau
das, was du heute brauchst.*





www.buamassage.de

Instagram



@BUA.MASSAGE

