

BUA GUIDE NO. 2

Zeit für deinen Körper

Kleine Impulse,
um deinem Körper Zeit zu schenken.



BUA THAIMASSAGE & WELLNESS

Ein paar Worte

Manchmal beginnt das Wichtigste,
wenn wir aufhören, etwas tun zu müssen.

Oft braucht unser Körper
etwas länger als unser Kopf.

Nicht mit Eile.
Nicht mit Druck.
Sondern in seinem eigenen Tempo.

Vielleicht braucht er heute nur eines:
ein wenig Zeit.



1. Trinke bewusst.

Ein Glas Wasser kann
mehr sein als nur etwas
gegen den Durst.

Nimm dir einen Moment,
um bewusst zu trinken
und kurz innezuhalten.



2. Gönn dir etwas Ruhe.

Vielleicht darf heute
nicht alles sofort erledigt werden.

Manchmal beginnt Erholung genau dort,
wo wir aufhören, uns zu beeilen.



3. Höre auf deinen Körper.

Vielleicht fühlst du dich leicht.
Vielleicht angenehm müde.
Vielleicht bemerkst du etwas
erst später.

Alles darf sein.

Jeder Mensch nimmt seinen
Körper anders wahr.



4. Wärme statt Hektik.

Vielleicht ein warmer Tee.

Vielleicht eine warme Decke.

Vielleicht einfach ein Moment nur für dich.

Nicht weil du musst.

Sondern weil es dir guttut.

5. Spüre kurz nach.

Wie fühlt sich dein Körper gerade an?

Ohne etwas verändern oder
bewerten zu müssen.

Nimm einfach wahr,
was gerade da ist.



6. Gib deinem Körper Zeit.

Nicht alles muss sofort spürbar sein.
Manches braucht einfach Zeit.
Lass deinem Körper seinen
eigenen Rhythmus.

7. Sei freundlich zu dir.

Nicht jeder Tag muss gleich viel
von dir verlangen.
Vielleicht darf es heute ein
wenig weniger sein.
Auch das ist in Ordnung.



Zeit für deinen Körper.

Vielleicht braucht dein Körper heute
nichts weiter
als ein wenig Zeit.

Zeit, um wahrzunehmen.

Zeit, um nachzuspüren.

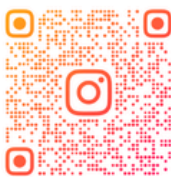
Zeit, einfach da zu sein.





www.buamassage.de

Instagram



@BUA.MASSAGE

