

Achtsamkeit

"Lebe bewusst den jetzigen Moment, denn das Leben findet immer in der Gegenwart statt. Je mehr du deine Sinne öffnest, desto intensiver wirst du den Moment erleben.

Wenn du an die Vergangenheit oder die Zukunft denkst, verpasst du die Einmaligkeit des jetzigen Moments. Achtsamkeit ist liebevolle Zuwendung. Du betrachtest etwas oder jemanden, du gibst Acht darauf. In der Achtsamkeit liegt die Wertschätzung."



Trauerbegleitung

Edith Planzer



Mental Coaching

**Gib deiner
Trauer Raum
und Zeit, um
das Erlebte
zu heilen
und wieder
neue
Perspektiven
zu sehen.**

079 488 90 19
www.edith-planzer.ch

079 488 90 19
www.edith-planzer.ch