

St. Pölten, 04. Mai 2017  
Dion/ÖA-Wu

## **NÖGKK: Achtsamkeit hat Vorrang**

Vogelgezwitscher, eine duftende Blüte, das Rauschen des Windes, die Sonne auf der Haut spüren – solche Eindrücke gehen oft in der Hektik und dem Stress des Alltages unter. Dabei entschleunigt nichts mehr, als innezuhalten und die Wahrnehmung zu schärfen.

Genau das war Thema beim Achtsamkeitsspaziergang der NÖ Gebietskrankenkasse (NÖGKK) am 03. Mai 2017 in Tulln. Expertin Mag.a Sabine Schuster zeigte den Teilnehmerinnen und Teilnehmern anhand verschiedener Übungen, wie man die Aufmerksamkeit auf den Moment und den eigenen Körper lenkt. Eine Einführung in die Gehmeditation, achtsame Dialoge und sanfte Bewegungsübungen rundeten den „Spaziergang mit allen Sinnen“ ab.