

#achtsamkreativ

DIE IMPULSE DES MONATS

JULI

RUHEPOL

WIE SIEHT DEIN RUHEPOL AUS? WAS
BRAUCHST DU FÜR EINE RICHTIG GUTE
PAUSE?

GREIF ZUM STIFT UND DOODLE
DRAUFLOS.

STILLE

GIBT ES MOMENTE DER ABSOLUTEN
STILLE? WANN WIRD ES UM DICH
HERUM LEISE?

NIMM DIR BEWUSST EINE PAUSE VOM
ALLTAGSLÄRM!

ZWISCHENRÄUME

SEI AUFMERKSAM FÜR DIE KURZE
PAUSE ZWISCHEN DEN WORTEN
EINER UNTERHALTUNG ODER
ZWISCHEN DEN KLÄNGEN EINES
INSTRUMENTS.

BLAUE STUNDEN

WIDME DICH MIT FORMEN UND FARBEN
DEN ZEITEN ZWISCHEN TAG UND NACHT.
IST DIE RUHE DER NACHT SCHON DA
ODER NOCH SPÜRBAR BEVOR DER TAG
ANBRICHT?