



## M1 Künstlerisches Vertiefen

ISLA – Inseln des Innehaltens

### ISLA – Inseln des Innehaltens

Innehalten

Spüren

Lächeln

Atmen



Wie kannst du dir Inseln der Ruhe, der Regeneration und des Innehaltens schaffen?

Wie kann mehr Raum für Achtsamkeit in deinem Berufsalltag entstehen, um ganz im Spüren und Wahrnehmen zu sein?

Wo und wann können sich kleine Zeitfenster auftun, um bewusst ein paar tiefe Atemzüge zu nehmen oder langsame Schritte zu gehen?



Gestalte oder finde ein Symbol, das dich an deine Inseln des Innehaltens erinnert:

- ein Bild
- eine kleine Figur
- ein Zitat
- einen Handschmeichler
- eine Topfpflanze
- einen Klingelton
- ein Duftöl



Genieße die Zeit des Gestaltens mit allen Sinnen.

Platziere dein Symbol an einem Ort, an dem du häufig darauf aufmerksam wirst. Wenn du es siehst, hörst, riechst oder in deinen Händen spürst, lass dich immer wieder neu einladen kurz innezuhalten und nutze es als Boot zu deiner ISLA.