

Ein Tag der Stille – Bewusste Einflüsse wählen – Das Hören

Wie wäre es, wenn Sie gerade am heutigen Tag aus der Stille heraus ganz bewusst zu hören und lauschen?!

Machen Sie es sich gemütlich, ob auf der Couch, auf Ihrem persönlichen Lieblingsplatz, auf dem Balkon oder im Bett. Hören Sie in den eigenen vier Wänden einmal wieder Ihren Lieblingsklängen / Lieblingsgeräuschen zu.

Ob Sie in die alte Musiksammlung von früher hinein hören, das angefangene Hörbuch zu Ende hören, den Naturgeräuschen lauschen oder einen neuen Podcast zum Thema Ihrer Wahl einschalten – Sie entscheiden!

Eine gute Zeit beim still werden und Lauschen!