

Erntedank ist jeden Tag!

In einem schnellen Alltag fällt es uns manchmal vielleicht schwer, uns Zeit für uns zu nehmen und das Essen auf unseren Tellern richtig wertzuschätzen.

Diese kleinen Übungen helfen dir, dein Essen mit mehr Bewusstsein zu genießen. Also: Leg dein Handy beiseite, schalte den Fernseher aus und schenke deinem Essen die volle Aufmerksamkeit!

In der Ruhe liegt die Kraft

Leg das Besteck während des Kauens hin und wieder ab. So fällt es leichter, langsamer zu essen, und du gibst dir selbst die Chance, dein Essen richtig zu schmecken.



Rituale für die Seele

Überlege dir ein **kleines Ritual vor dem Essen** - zum Beispiel **bewusst drei tiefe Atemzüge zu nehmen** oder **dein Essen extra hübsch auf dem Teller anzurichten**.

Ein Fest für die Sinne

Welche **Farben** hat dein Essen? Welche **Geschmacksnoten** nimmst du beim Riechen und beim Kauen wahr? Wenn du in Gemeinschaft bist, **tausche dich dazu mit deinen Tischnachbar:innen** aus.