

## Mach mal Pause!

Die Oomh-Katze weiß, wie's geht:  
Sie ist ein Meister der Tiefenentspannung  
und gibt dir in diesem Buch jede Menge  
hilfreicher Tipps, wie du zwischendurch  
wieder Energie tanken kannst.



Mit kleinen, einfachen Übungen, die  
beruhigen und die Seele zum Schnurren  
bringen und jeder Menge goldener  
Weisheiten für den Alltag ... damit  
es in uns oommht und schwingt,  
summt und schnurrt!

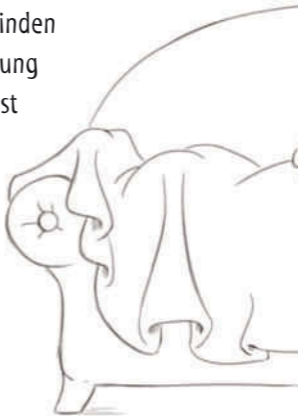


## Ganz relaxt im Hier und Jetzt

Unmittelbar im Moment leben – wie eine Katze –, das wäre großartig.

Versuche einmal, dich bewusst mit dem gegenwärtigen Augenblick zu verbinden und die Wahrnehmung von Körper und Geist zu schärfen.

Wie fühlt es sich an, das Kissen, auf dem du liegst?





## Bewusster leben

Die Auswahl an Entspannungsmethoden  
ist sehr groß, und es ist gar

nicht so einfach,  
die passende  
für sich zu  
finden.

Fernöstliche  
Turn- und  
Atemübungen wie  
Tai Chi oder Yoga



sind eine hervorragende Möglichkeit,  
den Körper zu entspannen,  
die Seele zu beruhigen  
und die  
Gedanken  
fließen  
zu lassen.  
Vielleicht ist  
eines davon  
für dich genau  
das Richtige.



## Gönn dir etwas Gutes

Nimm dir einen Zettel und einen Stift zur Hand und notiere einmal alles, was du magst oder gerne tust:  
Ein Spaziergang am See, mit der



Freundin Kaffee trinken, dein Lieblingsessen usw. Und dann erfüllst du dir ganz spontan eine dieser Freuden. Einfach nur so – weil du dir immer etwas Gutes verdient hast.

