

Stress/Burnout und Unachtsamkeit

Beitrag von „pan“ vom 16. Dezember 2008 22:37

hi,

nimm dir doch in die sauna jemanden mit, der oder die aufpasst, dass du dich auch wirklich entspannst! ich habe beim letzten saunabesuch nach dem ersten saunagang vor lauter überraschung über die ungewohnte entspannung eine stunde lang schweigend auf meinem handtuch gesessen und dumm geschaut (= mich tatsächlich entspannt) während die anderen leute weiter saunierten.