


# Female Empowerment & Human Design



# Achtsamkeitschallenge

Laura Knill Coaching

A woman with long brown hair, wearing a white long-sleeved shirt and white pants, is sitting cross-legged on a pink mat on a sandy beach. She is looking towards the right with her eyes closed, appearing to be in a meditative state. The background shows a calm sea and a clear sky with a soft, golden light, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is peaceful and serene.

Achtsamkeit heißt,  
auf seine innere  
Stimme zu hören.

Laura Knill Coaching

# Hallo du Wundervolle,

herzlich Willkommen bei der 7-tägigen Achtsamkeitschallenge. So schön, dass du diese Challenge angenommen hast und mehr Achtsamkeit in deinem Leben willkommen heißen möchtest.

Ich habe 2022 angefangen Achtsamkeitschallenges zu machen, zuerst nur für mich. Es hat mich jedes Mal so sehr geerdet und ich konnte mein Leben so viel bewusster wahrnehmen.

Nachdem ich gemerkt habe, wie wohltuend so eine Achtsamkeitschallenge ist, habe ich es auch meinen Klientinnen angeboten. Du hast nun die einmalige Gelegenheit mit dieser 7-tägigen Achtsamkeitschallenge mehr Achtsamkeit in dein Leben zu lassen und dadurch gestärkter, gelassener und bewusster durch deinen Alltag zu gehen.



# Ich möchte mich noch kurz vorstellen:

Ich heiße Laura, bin 32 Jahre alt und Mama eines 10-jährigen Jungen. Ich habe die letzten Jahre als Sozialpädagogin in einer Mutter-Kind-Einrichtung gearbeitet und mich im Frühjahr 2022 als Female Empowerment Coachin selbstständig gemacht.



Nun unterstütze ich Frauen dabei ihr Leben in die Hand zu nehmen, ihr Leben wieder selbstbestimmter zu leben und sich selbst und die eigenen Wünsche, Träume und Ziele wieder mehr in den Vordergrund zu rücken. Denn sind wir doch mal ehrlich, das eigene Leben bleibt im Alltag gerne mal auf der Strecke, oder 😊?

Diese Frauen unterstütze ich dabei ihren Weg zu finden und auch zu gehen. Durch meine Ausbildung in Human Design habe ich nun die wundervolle Möglichkeit mein Female Empowerment Coaching mit Human Design zu verbinden und Frauen noch intensiver und auch effektiver auf ihrem Lebensweg zu begleiten. Schau dich gerne auf meiner Website um: [www.lauraknillcoaching.de](http://www.lauraknillcoaching.de)

Du beeinflusst mit jeder  
Handlung den Lauf der Dinge.



Laura Knill Coaching

# Was ist Achtsamkeit?

Bei der Achtsamkeit geht es um die innere Einstellung, die innere Haltung gegenüber den eigenen Bedürfnissen. Diese und die der Menschen um uns herum zu erkennen. Unsere Umwelt mit Aufmerksamkeit wahrzunehmen und gelassen und entspannt auf die Dinge in unserem Leben zu reagieren.

Aber bitte beachte!

Niemand kann immer achtsam sein. Deshalb setze dich nicht so sehr unter Druck. Es ist vollkommen OK, wenn du einen schlechten Tag oder schlechte Laune hast oder auch unaufmerksam bist und deshalb nicht so viel Achtsamkeit in deinem Alltag lebst.

Wichtig ist, das dann auch zu merken,, sich nicht über sich selbst zu ärgern, es einfach als gegeben ansehen und danach wieder bewusster deinen Alltag zu leben.

Das ist der 1. Schritt zur Achtsamkeit



# Achte den Morgen als Beginn eines neuen Tages



# Achtsamkeitschulung





# Tag 1

## Single Tasking

Heute mal weniger Multitasking.

Versuche heute in der Arbeit oder bei irgendeiner deiner Erledigungen Single Tasking zu machen. Also du machst eine Arbeit nach der anderen.

Bei mir nimmt das z.B. total den Stress raus. Ich nehme mir wirklich Zeit für eine Aufgabe, arbeite diese ab und widme mich dann der nächsten.

Diese Aufgabe ist schwer, v.a. für jemanden der so gerne 5,6,7 Dinge auf einmal erledigt. Aber wenn du es wirklich versuchst und dass auch nur für 1 Stunde am heutigen Tag, wirst du merken, wie gut dir dieses Fokushalten auf eine Aufgabe tut.

Reflektiere danach auf der nächsten Seite, welche Aufgaben du erledigen konntest und wie es dir damit erging.

# Tag 2

## Body Scan

Setze dich heute auf den Boden im Schneidersitz oder auf die Bettkante, Stuhlkante, das ist eigentlich ganz egal.

Setze dich aufrecht hin.

Schließe deine Augen und atme ganz ruhig und tief ein und wieder aus.

Ganz ruhig einatmen und wieder ausatmen.

Fühle heute mal in dich hinein, was brauchst du gerade?

Was braucht dein Körper gerade?

Atme einfach ein paar Minuten tief und fest ein und wieder aus und höre in dich hinein.

Diesen Body Scan kannst du ganz wunderbar in deine Morgenroutine einfügen. Stell dir hier auch noch die Frage:

Was kann ich heute meinem Körper gutes tun?

# Tag 3

## 3 Gedanken

Gehe mit 3 Wertschätzenden Gedanken ins Bett: z.B. ich liebe dieses Kissen, oder ich bin dankbar für meine Kinder, oder irgendwas in dieser Art.

Es ist wichtig, ganz besonders kurz vor dem Schlafen gehen, dass man an positive Dinge denkt, das kann evtl., deinen kommenden Tag mitentscheiden.

Aber auf jeden Fall beeinflusst es deinen Schlaf enorm.

Gleichzeitig fühlen wir eine gewisse Dankbarkeit für unser Leben, wenn wir etwas davon bewusst kurz vor dem Schlafen gehen wahrnehmen.



# Tag 4

## Raumwahrnehmung

Diese Übung finde ich total witzig!

Du setzt dich heute einfach mal für ein paar Minuten in einen Raum deiner Wahl, also das Wohnzimmer, die Küche, Schlafzimmer - egal in welchem Raum.

Setze dich hin und sieh dir die Dinge in diesem Raum genau an.

Nimm sie wahr und zähle sie laut auf.

Diese Übung ist nicht nur dafür da, dir die Dinge in deinem Leben bewusst zu werden, sondern fördert auch die Dankbarkeit für dein Leben.

Wir vergessen nämlich viel zu oft, dass wir eine ganze Menge besitzen und nehmen vieles als selbstverständlich war.

Na, wievielen Dinge wirst du wohl aufzählen?

Tag 5

## Handwechsel

Heute gehen wir neue Wege

Versuche heute 1 Sache mit der anderen Hand zu machen.

Also falls du Linkshänder bist, schreibe heute mal einen Satz mit der rechten Hand.

Wenn du Rechtshänder bist rühr heute mal mit deiner linken Hand deinen Kaffee um.

Egal welche Tätigkeit es ist, versuche sie heute mal mit der anderen Hand zu machen.

Das stimuliert nicht nur dein Gehirn sondern hilft dir auch viel bewusster zu handeln, denn du wirst merken, wieviel Konzentration es dir abverlangen wird.

# Tag 6

## Atemübung

Heute machen wir eine kleine Atemübung.

Die Atemübung hilft gegen Stress - sie kann auch gut akut angewandt werden.

Setze dich hin oder lege dich hin oder lehne dich zumindest an.

Atme 4 Schläge ein und 7 Schläge wieder aus und dass über einen Zeitraum von 10 Minuten.

Reflektiere danach: Hat sich was bei dir getan? Hat sich was verändert?

Wenn du es in einer akuten Stresssituation anwendest, reflektiere danach, ob du immer noch diesen Stress fühlst.



# Tag 7

## Slow Down

Heute mal alles langsam und bewusst

Versuche heute mal eine deiner normalen Routinetätigkeiten einfach langsamer auszuführen, du wirst merken, wie viel bewusster und sorgfältiger du sie ausführst.

★ Lade Achtsamkeit, bewusstes wahrnehmen und sorgfältiges ausführen deiner Tätigkeiten in dein Leben.

Langsamkeit hilft die Dinge bewusster wahrzunehmen.

Nimmst du etwas neues bei deiner alltäglichen Arbeit wahr?

Achtsamkeit ebnet den Weg  
zu innerer Gelassenheit.



Laura Knill Coaching

# Gehst du bereits deinen Weg der inneren Gelassenheit?

Kennst du schon das Empower YOU Coaching für 0,-€?

Möchtest du...

...dich selbst gerne wieder mehr in den Fokus rücken?

...wieder mehr du selbst sein?


...eine glasklare Vision deiner Träume haben?

...klare Schritte erhalten, die dir helfen, deine Träume zu erreichen?

Dann buch dir das Empower YOU Coaching für 0,-€ bei mir und ich zeige dir, wie es für dich möglich ist - und das trotz (über-)vollem Alltag!

zum [Empower YOU Coaching](#)





Ich wünsche dir  
einen wundervollen  
Tag

# Impressum

## Angaben gemäß § 5 TMG

Laura Knill  
Coaching  
Martinszellerstr.8  
87477 Sulzberg

## Kontakt

E-Mail: kontakt@lauraknillcoaching.de

## EU-Streitschlichtung

Die Europäische Kommission stellt eine Plattform zur Online-Streitbeilegung (OS) bereit: <https://ec.europa.eu/consumers/odr/>.  
Unsere E-Mail-Adresse finden Sie oben im Impressum.

## Verbraucherstreitbeilegung/Universalschlichtungsstelle

Wir sind nicht bereit oder verpflichtet, an Streitbeilegungsverfahren vor einer Verbraucherschlichtungsstelle teilzunehmen.

## Haftung für Inhalte

Als Diensteanbieter sind wir gemäß § 7 Abs.1 TMG für eigene Inhalte auf diesen Seiten nach den allgemeinen Gesetzen verantwortlich. Nach §§ 8 bis 10 TMG sind wir als Diensteanbieter jedoch nicht verpflichtet, übermittelte oder gespeicherte fremde Informationen zu überwachen oder nach Umständen zu forschen, die auf eine rechtswidrige Tätigkeit hinweisen.

Verpflichtungen zur Entfernung oder Sperrung der Nutzung von Informationen nach den allgemeinen Gesetzen bleiben hiervon unberührt. Eine diesbezügliche Haftung ist jedoch erst ab dem Zeitpunkt der Kenntnis einer konkreten Rechtsverletzung möglich. Bei Bekanntwerden von entsprechenden Rechtsverletzungen werden wir diese Inhalte umgehend entfernen.

## Haftung für Links

Unser Angebot enthält Links zu externen Webseiten Dritter, auf deren Inhalte wir keinen Einfluss haben. Deshalb können wir für diese fremden Inhalte auch keine Gewähr übernehmen. Für die Inhalte der verlinkten Seiten ist stets der jeweilige Anbieter oder Betreiber der Seiten verantwortlich. Die verlinkten Seiten wurden zum Zeitpunkt der Verlinkung auf mögliche Rechtsverstöße überprüft. Rechtswidrige Inhalte waren zum Zeitpunkt der Verlinkung nicht erkennbar.

Eine permanente inhaltliche Kontrolle der verlinkten Seiten ist jedoch ohne konkrete Anhaltspunkte einer Rechtsverletzung nicht zumutbar. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Links umgehend entfernen.

## Urheberrecht

Die durch die Seitenbetreiber erstellten Inhalte und Werke auf diesen Seiten unterliegen dem deutschen Urheberrecht. Die Vervielfältigung, Bearbeitung, Verbreitung und jede Art der Verwertung außerhalb der Grenzen des Urheberrechtes bedürfen der schriftlichen Zustimmung des jeweiligen Autors bzw. Erstellers. Downloads und Kopien dieser Seite sind nur für den privaten, nicht kommerziellen Gebrauch gestattet.

Soweit die Inhalte auf dieser Seite nicht vom Betreiber erstellt wurden, werden die Urheberrechte Dritter beachtet. Insbesondere werden Inhalte Dritter als solche gekennzeichnet. Sollten Sie trotzdem auf eine Urheberrechtsverletzung aufmerksam werden, bitten wir um einen entsprechenden Hinweis. Bei Bekanntwerden von Rechtsverletzungen werden wir derartige Inhalte umgehend entfernen.

Quelle: eRecht24.de