# KURZMELDUNG

04.08.2025, Brixen, Südtirol

## Innere Balance: bewusst leben mit Achtsamkeit

- **sich bewusst Zeit für sich selbst nehmen**
- **keine Ablenkung von außen zulassen**
- **regelmäßiges Üben seiner Achtsamkeitsfähigkeiten bringt vielfältige Vorteile**

In unserem Alltag geht es oft hektisch zu und Stress ist für viele zum ständigen Begleiter geworden. Umso wichtiger, sich regelmäßig Zeit für sich selbst zu nehmen und bewusst zu leben und zu erleben. Eine Möglichkeit, sich eine kleine Ruheinsel zu schaffen, bietet Achtsamkeit. Das bedeutet, im Hier und Jetzt präsent zu sein und bewusst auf die eigenen Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen zu achten, ohne sie dabei zu bewerten oder zu verändern.

Eine einfache Methode für den Einstieg ist, ein paar Minuten am Tag bewusst tief durchzuatmen und sich einzig und allein auf den Atem zu konzentrieren. Auch ein Spaziergang, bei dem man bewusst auf die Umgebung achtet, ohne sich ablenken zu lassen, ist eine Art der praktizierten Achtsamkeit. Sich bewusst Zeit zu nehmen, ist der Kern der Sache. Warum also nicht einmal ein Glas Mineralwasser nicht nur nebenbei trinken, sondern ganz bewusst und mit allen Sinnen genießen? Hierbei kann man beispielsweise bewusst die Temperatur, den Geruch und die Textur des Mineralwassers wahrnehmen und sie auf sich wirken lassen.

Tipps für mehr Achtsamkeit im Alltag:

- **Bewusste Atmung**: Jeden Tag ein paar Minuten bewusst tief durchzuatmen und sich auf seinen Atem konzentrieren.
- **Die eigenen Gedanken beobachten**: Auf das Hier und Jetzt konzentrieren, ohne die Gedanken zu bewerten.
- **Keine Ablenkungen**: Bevor man sich konzentriert einer Aufgabe widmet, sollte man alle möglichen Ablenkungen vermeiden, zum Beispiel das Telefon auf stumm schalten.
- **Die Sinne nutzen**: Bei Aktivitäten wie Kochen oder Spazierengehen ganz bewusst die Sinne verwenden und auf die Umgebung und Gerüche achten.
- **Meditation und Yoga**: Mit diesen Praktiken lassen sich die Gedanken prima beruhigen.
- **Achtsamkeitstagebuch**: Auch die kleinen Dinge und positiven Erlebnisse des Alltags

Rein, leicht, natürlich – Plose
www.acquaplose.com/de

festhalten und wertschätzen.

Durch regelmäßiges Üben kann man seine Achtsamkeitsfähigkeiten verbessern und von den vielen Vorteilen profitieren, die damit einhergehen, wie beispielsweise Stressabbau, emotionale Stabilität, bessere Konzentration und mehr Mitgefühl für sich selbst und andere.

**Bildmaterial**

***Bildunterschrift**: Das Schreiben eines Tagebuchs kann zu einer positiveren Einstellung und einer Verbesserung des Befindens beitragen.*
*© Plose Quelle AG*

***Bildunterschrift**: Mit Yoga und Meditation lassen sich die Gedanken beruhigen.*
*© Plose Quelle AG*

***Bildunterschrift**: Das sehr gering mineralisierte Mineralwasser von Plose aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols.*
*© Plose Quelle AG*

**Bildmaterial**

Das Bildmaterial steht als Download unter www.acquaplose.com/de zur Verfügung.

---

**Plose Quelle AG**

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 65 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

**Partner des DZVhÄ**

Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

**Weiterführende Informationen finden Sie unter www.acquaplose.com/de.**
**Oder folgen Sie uns auf Instagram.**

---

**Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:**
kommunikation.pur GmbH, Michaela Ogermann, Sendlinger Straße 31, 80331 München,
Telefon: 089.23 23 63 45, Fax: 089.23 23 63 51, ogermann@kommunikationpur.com