Essen, schlafen, machen, erholen, spielen, liegen, sitzen, rennen, tanzen... fühlt sich vor allem dann gut an, wenn wir es in unserem **eigenen Rhythmus** tun! Wir sind dann beschwingt, neugierig, energievoll. Selbst ungeliebte Tätigkeiten können Spaß machen, wenn ich sie in meinem Tempo machen kann. Im Alltag gibt es oft andere Rhythmen: Termine, die wir einhalten wollen, Normen, denen wir entsprechen sollen. So tun wir Dinge schneller, langsamer oder zu anderen Zeiten, als es sich stimmig anfühlen würde.

Wir wollen dich einladen, an diesem Empathy Day auf deinen eigenen Rhythmus zu achten, ihn zu spüren, dich darauf einzulassen und auszuprobieren, wie du ihm folgen kannst und was das mit dir macht! Anregungen dazu findest du **hier**.

Generell laden wir alle ein, den 21. jedes Monats mit uns zum **Empathy Day** zu machen. Und wir sind neugierig auf eure Ideen und Erlebnisse! Wenn ihr uns davon erzählen mögt, schreibt an:

agentur [ätt] handlungsfaehigkeit.org

agentur für handlungsfähigkeit

für eine bedürfnisorientierte Gesellschaft