

## ***Dolce far niente? Nichtstun will gelernt sein***

*Wann hast du das letzte Mal einfach nur im Sessel gesessen und nichts getan? Kein Buch gelesen, nicht am Handy gescrollt, kein ferngesehen, sondern einfach nur gesessen. Was bereits zu Loriots Zeiten für große Verwunderung sorgte, ist heutzutage quasi undenkbar geworden. Doch durch die permanente Beschallung und immer neue Eindrücke kommt unser Geist selbst beim vermeintlichen Entspannen kaum zur Ruhe. Daher hat ADA Mindful Living es sich zur Aufgabe gemacht, mehr Entschleunigung, Ruhe und die bekannte österreichische Gemütlichkeit in unseren Alltag zu integrieren. Wie? Mit hochwertigen Möbeln und praktischen Tipps und Tricks für mehr Achtsamkeit und Bewusstsein im Alltag.*

### ***Kleine Pausen, große Wirkung***

*Kleine Pausen im Alltag sind essenziell für die Gesundheit. Sei es, die Augen vom Bildschirm zu lösen, die Muskeln zu entspannen oder den Rücken zu entlasten, dein Körper braucht Momente der Entlastung, in denen er sich regenerieren kann. Einfach kurz hinsetzen, die Augen schließen und nichts tun. Sessel NYSSA ist dabei gerne behilflich. Die flexible Wippfunktion passt sich den Bewegungen des Körpers an und die große Sitzfläche lädt zum Verweilen ein. Nichtstun war noch nie so einfach.*



*Sessel NYSSA bietet mit seiner großen Sitzfläche sogar Platz für zwei Personen. Gemütlichkeit vorprogrammiert.*

### ***Routinen entspannen den Geist***

*Beginnend bei der Wahl deines Frühstücks bis zur Abendaktivität, triffst du täglich tausend Entscheidungen. Dein Kopf kommt daher nur selten zur Ruhe, was sich auf Dauer negativ auf deine mentale Gesundheit auswirken kann. Nichtstun ist also nicht nur für unseren Körper von großer Bedeutung. Tipps für einen ruhigen Geist verrät Mindful Living Experte ADA: Routinen sind der beste Weg, deinem Kopf eine Pause zu gönnen. Dazu greifen wir auf kleine Rituale zurück, wie eine abendliche Gesichtsroutine, den ersten Kaffee am Küchentisch oder einen kurzen Spaziergang nach dem Mittagessen. Auch die Routine, Gegenständen im Haus einen festen Platz zuzuordnen und sie nach*

*Nutzung immer dorthin zurückzulegen, hilft bei der Entlastung und dem Mental Load, den wir Tag für Tag zu managen haben.*



*Mindful Mornings: Statt einem Blick aufs Handy, stecke die Nase in ein Buch und lies ein paar Seiten, während du deinen ersten Kaffee trinkst. Sofa CALTHA bietet mit den flexiblen Rückenissen perfekten Halt und die Kaffeetasse findet ihren Platz auf dem integrierten Beistelltisch.*

### **Ein guter Schlaf für langfristige Erholung**

*Die absolute Entspannung für Körper und Geist ist ein tiefer und erholsamer Schlaf. Doch das ist leichter gesagt als getan. ADA weiß, für einen entspannten Schlaf sind viele Faktoren zu berücksichtigen. Neben der Wahl des Bettes, braucht es vor allem die passende Matratze für deinen Körper. Außerdem spielt im Schlafzimmer auch das richtige Licht eine wichtige Rolle: einzelne kleine Lampen mit warmweißem Licht wirken beruhigend und lassen dich schneller einschlafen.*



*ADA's Tipp: Verzichte außerdem morgens und abends auf Screentime. Die ersten 10 Minuten eines Tages sind entscheidend für dessen restlichen Verlauf. Mit dem Griff zum Handy lassen wir uns direkt fremdbestimmen und erhöhen unbewusst unser Stresslevel. Außerdem hemmen die Strahlungen deines Handys die Produktion von Melatonin - dem Schlafhormon - und du kannst schlechter einschlafen. Also: **smartphone off – dream on.***

Fotos: © ADA

Mehr Infos unter: <https://www.ada.at/>

---

#### **Pressekontakt**

SGC | Stilgeflüster GmbH  
Mühlenkamp 63a  
22303 Hamburg

#### **Sonia Marsch**

Tel: +49 (0) 40 20 93 48 23 44  
E-Mail: [sonia@sgc-agency.com](mailto:sonia@sgc-agency.com)  
Web: [www.sgc-agency.com](http://www.sgc-agency.com)