

Basiskurs - Begegnung mit Achtsamkeit



Inhaltsverzeichnis

- Tag 1 Lerne deinen Atem besser kennen
Nasenspitzenübung
- Tag 2 Lerne deinen Atem und deinen Körper besser kennen
nicht eingreifen, Körpergewahrsein im Zentrum
- Tag 3 Lerne deinen Stand besser kennen
Verbindung von gelenkter Atmung und Stehen
- Tag 4 Würdige, was du siehst
"Ich bin bereit." - Sehen, ohne zu bewerten
- Tag 5 Würdige, was du hörst
"Ich bin bereit." Hören, ohne zu bewerten
- Tag 6 Würdige deine Körperempfindungen
"Aha, jetzt spüre ich ... "
- Tag 7 Kombination aller Übungen
10 Minuten schauen, hören, Körper spüren