

Aktivitäten und Intentionen
Termin 5

Aktivitäten	Intentionen
Reflexion über Kurs-Halbzeit und Austausch	Bestandsaufnahme: „Muster“, Akzeptanz, Geduld, Neuanfang, neue Möglichkeiten
Yoga/ Gehmeditation	Körpergewahrsein, Verankerung, Auflockerung, Umgang mit Grenzen, Wechsel Entspannung/Anspannung
Sitzmeditation mit Schwerpunkt Achtsamkeit auf Gedankenfluß	Unterschied erkennen zwischen automatischem Denken und Beobachten der Gedankenschleifen
Austausch über Hausaufgaben: Beobachtungen zur Streßreaktion	Einführung ins Thema Streß, persönlicher Bezug Erkennen der eigenen Verhaltensweise
Zusammentragen in Gesamtgruppe, Kurzvortrag Stressreaktion/Stressresponse einflechten	Verallgemeinern: anderen geht es ähnlich. Verstehen, was bei Streßreaktion im Körper abläuft, Auswirkungen auf Gefühle und Denken
Meditation/ z.B. angeleitete Reflexion zu einer Stresssituation Ich mache hier meist eine Sitzmeditation oder auch ein paar Dehnübungen und Innehalten ... je nach Zeit.	Achtsamer Umgang mit Streß: Spüren der Körperreaktionen
Hausaufgaben, Stille, Gedicht /Geschichte	