

1. Termin (meine Notizen mit ungefähren Zeitangaben)

Vorbereiten, mitnehmen:

Rosinen
CD's
Begleitunterlagen
Glocke
Kleidung
Blumen etc. für Mitte
Uhr

Im Raum:

Stühle bereitstellen
Decken, Matten - Material für 1. Termin

17.30 **Begrüßung** Handys ausschalten

17.40 Räumlichkeiten: WC, Garderobe, etc.
Administratives -Adressliste bitte am Ende nochmal
anschauen , haben alle meine Handynummer?
Ev. hier kurzes Innehalten ca.3Min. je nach Gruppe ...

Abmachungen:

Du anbieten in Gruppe - Anrede abmachen mit Gruppe
Vertraulichkeit

Üben zwischen den Terminen

Gegenseitiger Respekt, keine Ratschläge

Achtsamkeit im Zuhören

Keine Therapiegruppe - Kurs Anleitung zur Selbsthilfe - Selbsterfahrung
Abmelden!

Einladung den Kurs resp. sich selbst die Zeit gönnen für Erfahrung und
sich am Ende ein Urteil über den Kurs machen

17.50 **Innehalten - Vorstellungsrunde:**

Woher komme ich

Wie bin ich hier - heute

Was möchte ich - wohin möchte ich mit dem Kurs
Austausch ev. 2 TeilnehmerInnen zusammen mit den folgenden Fragen
Dann in ganzer Gruppe Vorstellungsrunde

18:30 **Mich selbst vorstellen**
Hintergrund, Person, Tätigkeiten

Kurze Einführung in **MBSR** Kontext
Gründer

Was ist Achtsamkeit?

In Runde ... sammeln an flipchart ...etwas zusammenfassen und
die Definition vorstellen ... Einladung zu einem Experiment dazu:

18:45 **Rosinenübung** und Austausch dazu
19.15 **Body Scan** (Umbaupause ... Zeit für WC)

19.40 **Austausch** über Body Scan

Kurzer Moment Stille ... und Aufgaben
Materialien mitgeben (CD's, Begleitunterlagen)

20Uhr **Schluss** mit Gedicht z.B. Rilke