

Termin 3 Aktivitäten und Intentionen:	Im Zentrum des 3. Termins: Achtsamkeit für den Körper, Yoga, eigene Grenzen
Aktivität	Intention
<p> Sitzmeditation mit Atem als primärem Objekt der Aufmerksamkeit (ca. 15 Minuten) </p> <p> Fragen, Rückmeldungen hierzu direkt im Anschluss </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ankommen, gemeinsam unterwegs sein • Unklarheiten klären • Vertiefung der Praxis • Sammlung – Essenz – Raum öffnen • Gelegenheit für alle „an Bord“ zu sein • Erfahrung im Moment • Kontakt zu sich selber aufbauen, bei sich ankommen. • Erfahrung mit Stille – „Innenschau“ • Anknüpfen an vorherigen Termin • Atem als Tor zu Achtsamkeit • Vertrautheit mit der Übung vertiefen • Bewusstes Wahrnehmen des unaufhörlichen Gedankenstroms. Gedanken werden nicht unterdrückt oder verdrängt, sondern Aufmerksamkeit wird bewusst auf Atemempfindungen gelenkt. • Achtsam kommunizieren und zuhören • Verbalisieren der eigenen Erfahrung • Alles ist willkommen - Akzeptierende Haltung kultivieren • Verbindung, Vertrautheit schaffen, Kennenlernen • Inhalte und Erfahrungen aufnehmen um bestimmte Inhalte zu verdeutlichen und um Grundwissen zur Sitzmeditation zu vermitteln • Anfängergeist • Wertschätzung aller Erfahrungen • Motivation zum Üben stärken durch die Rückmeldungen anderer • Ermutigung, Unterstützung • Entlastung (es geht auch anderen so) • Selbstverantwortung stärken • Mitgefühl für sich und andere

<p>In Kleingruppen und im Plenum: Besprechung der Erfahrungen mit der formellen (Body Scan, Atemachtsamkeit ohne CD) und informellen Praxis (Routineaktivität in der vergangenen Woche)</p>	<p>Motivation stärken, Entdeckergeist fördern, sich in anderen wieder erkennen, Leistungsanspruch fallen lassen, „Ergebnisse“ zusammenführen, Infos für den/die Leiter/in darüber wie es den Tn geht mit den Übungen Selbstverantwortung der Tn stärken</p> <p>Rückmeldungen nutzen, akzeptierende Haltung der Tn in Bezug auf ihre eigenen Erfahrungen fördern, Fragen beantworten oder wenn sinnvoll, Tn einladen, ihre Einstellungen, Konzepte, Herausforderungen zu erforschen.</p>
<p>Achtsames Yoga – Einführung und gemeinsam üben (Yoga im Liegen)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Körperachtsamkeit • Erforschen von Grenzen und Mustern Grenzen spüren, beachten, erweitern zulassen, respektieren • Verbindung von Körper und Geist • Akzeptanz des momentanen Erlebens • Anfängergeist • Selbstfürsorge • Brücke zum Alltag • Tor zu Achtsamkeit • Meditation in Bewegung • Erfahrung neuer Möglichkeiten • Erweiterung der Grenzen durch Akzeptanz und Loslassen und nicht durch angestregtes Erreichen wollen. • Im Körper präsent sein, Körpergewahrsein • Erfahrung von Anspannung und Entspannung • Auf die eigene Stimme - Stimme des Körpers hören lernen, der „Intelligenz“ des Körpers vertrauen. • Verbindung Atem und Bewegung • Freundlicher Umgang mit dem Körper, Bewegung Wohlbefinden im eigenen Körper ermöglichen • Entlastung von Erwartungsängsten Schädigung vermeiden im Respekt gegenüber den eigenen Grenzen, keine sportliche Leistung, • Motivation und Neugier wecken • Erfahrung konkret machen Spektrum für Achtsamkeit erweitern= Körper • Zusätzliches Angebot für das Üben erhalten

<p>Gruppendiskussion zum Thema: Tagebuch angenehmer Ereignisse Im Augenblick sein / Die Freude präsent zu sein</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion der eigenen Erfahrung • Eigene Muster identifizieren • Erkennen von angenehmen Erfahrungen und damit im Kontakt sein • Reaktionsweisen erkennen • Verschiedenen Ebenen von Erfahrung erkennen und die gegenseitige Beeinflussung erkennen • Bewusstheit betreffend Angenehmem stärken – neue Möglichkeiten • Motivation für Bewusstheit stärken • Geisteszustand wahrnehmen – „angenehm“ = präsent u. jetzt. Freude entdecken, die schon in den kleinen Dingen des Lebens da ist. • Bewussten Zugang zur Lebendigkeit erfahren • Einladung zu einer zuversichtlichen Lebenseinstellung • Innere Abwesenheit als Stressfaktor erkennen
<p>Übungen für Zuhause</p> <p>⇒ Achtsamkeit im Alltag – wann im Autopilotmodus</p> <p>⇒ Yoga zu Hause üben (wie etc.) abwechseln mit Body Scan</p> <p>⇒ Atemachtsamkeit (ohne CD)</p> <p>⇒ Unangenehme Ereignisse Tagebuch</p>	<p>Bewusstsein fördern für Möglichkeiten im Alltag</p> <p>Achtsamkeit im Alltag vertiefen u. ausweiten, neue Objekte finden u. nutzen Jede Situation ist nutzbar Achtsamkeit schulen zum regelmäßigen Bestandteil des Alltags machen.</p> <p>Sich dem Körper zuwenden Zeit für die eigene Gesundheit nehmen Achtsamkeit entsteht, wächst gedeiht nur durch die eigene Erfahrung damit ... organischer Prozess</p> <p>Einladung Erfahrungen zu machen Übertragung der Achtsamkeit ins Leben – als Lebensweise kultivieren –Lebenstauglichkeit von Achtsamkeit</p> <p>Unangenehmes bemerken inkl. Wirkung Wahrnehmen von Mustern automatischen Reaktionsweisen Verhalten Selbstwahrnehmung vs Vorurteilen ... Erweitern des Bezugsrahmens (unangenehm ist schlecht und schwierig und bringt nichts präsent zu sein)</p>
<p>Einführen von Innehalten/Atempausen (falls noch nicht geschehen) Atem im Alltag</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entschleunigung im Alltag

