



Innere Ruhe

MINDFULNESS SESSION

DER JUNGE UND DER ALTE MÖNCH

5 STUFEN DER ACHTSAMKEIT

Theorie zum Thema Achtsamkeit, 5-Stufen-Modell, achtsame Haltung, Was bedeutet Achtsamkeit für dich? Erfolgsfaktor Intention

ÜBUNGEN ZUM ANKOMMEN

3 tiefe Atemzüge, Beckenwiege, Breath Arms, Eagle Arms, Grashalm

ENTSPANNUNGSMEDITATION

Phantasiereise: Am Meer

FEEDBACK UND ERFAHRUNG

Was nimmst du aus dieser Erfahrung mit?