



Mögest du glücklich sein

MINDFULNESS SESSION

DANKBARKEIT

"Nicht die Glücklichen sind dankbar, es sind die Dankbaren, die glücklich sind."

Francis Bacon

DER BAUER UND DAS PFERD

ANKOMMEN IM STEHEN

3 tiefe Atemzüge, Abklopfen, 3 Minuten Achtsamkeit

ALLE GÜTE MEDITATION / METTA MEDITATION

Meditation im Sitzen

RÜCKBLICK, ERFAHRUNG & ENTSCHLUSS

Was hast du diese Woche erlebt, was hat sich verändert und was nimmst du mit?

Aktivitäten & Sessions dieser Woche, unterschiedliche Bausteine, Prozess

Erfahrung, Eindrücke, Emotionen, Gedanken, Körperwahrnehmungen

3 Dinge Themen + du selbst: Wunsch + Beitrag + Entschluss

FEEDBACK & FOLLOW UP

Follow-Up Telefonat vsl. am Sonntag 08.07.2018 am frühen Abend