

## Aktivitäten (und Intentionen) - Termin 7

<p><b>Formale Praxis:</b></p> <p>Sitzmeditation: AB, Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, „offenes Gewahrsein“. Yogapraxis oder Gehmeditation. Metta</p>	<p>Praxis vertiefen und erweitern</p>
<p><b>Schwerpunkt:</b> Vertiefen der Meditationsübung</p>	<p>Praxis vertiefen und erweitern</p>
<p><b>Thema der Gruppendiskussion:</b> „Bewusst handeln statt automatisch reagieren“</p>	<p>Das Erkennen von Handlungsoptionen und kreativen Lösungsmöglichkeiten.</p>
<p><b>Angeleitete Reflexion zu Umgang mit schwierigen Emotionen</b></p>	<p>Achtsamer Umgang mit schwierigen Emotionen. Freundlichkeit der eigenen Erfahrung gegenüber und Mitgefühl für sich selbst - Umgang mit schwierigen und schmerzhaften Erfahrungen üben und hilfreichen Umgang damit finden.</p>
<p><b>Besprechen der Erfahrung: des Achtsamkeitstages und der Praxis danach</b></p>	<p>Aufnehmen was von Tn kommt und integrieren in die Praxis der Achtsamkeit ... wertschätzen der Erfahrung</p>
<p><b>Übungen für Zuhause:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• darauf hinweisen, dass die TN in dieser Woche ihr Übungsprogramm selbst zusammenstellen und ohne CDs üben (wenn das möglich ist). Was, wie viel, in welcher Kombination ist ihnen überlassen.</li> <li>• Möglichst einige Zeit während der täglichen Meditation der „Metta“ - Praxis (Meditation zur Entwicklung von Herzengüte) widmen.</li> <li>• Im Hinblick auf das Ende des Kurses die Tn dazu einladen, zum letzten Termin etwas mitzubringen (Gedicht, Text, Lied), was einen Aspekt ihrer im Kurs gemachten Erfahrung zum Ausdruck bringt.</li> </ul>	<p>Die Achtsamkeitspraxis zu etwas Eigenem machen!</p> <p>Eine „formale“ Übung mit der die Tn Metta üben und erfahren können (wenn sie das dann möchten) mitgeben.</p> <p>Etwas Persönliches aus der Zeit des Kurses mit der Gruppe teilen. (Gedichte und Geschichten für die KursleiterInnen ☺ ) Möglichkeit geben sich zu öffnen, zu zeigen etwas von sich preiszugeben.</p>

### Beispiel eines Ablaufs:

- Ablauf: Ev. damit beginnen die Plätze zu wechseln – eine andere Perspektive einnehmen – ein paar Mal.
- Meditationspraxis: 30-45Min. Sitzmeditation: AB, Körperempfindungen, Geräusche, Gedanken, „offenes Gewahrsein“.
- Kurze Yogapraxis oder Gehmeditation.
- Gesprächsrunde – „Echo“ Tag der Achtsamkeit und In dem anschließenden Austausch insbesondere auf die Erfahrungen mit dem „offenen Gewahrsein“ – also Achtsamkeit ohne bestimmtes Objekt – eingehen.
- Umgang mit schwierigen Emotionen – Reflexion und Austausch
- Schluss: Metta-Praxis (15 Minuten) oder Ev. auch eine Bergmeditation oder eine Seemeditation anleiten
- Gedicht – Geschichte