

Tag der Achtsamkeit

Ablauf (Ulrike Kesper Grossman)

- | | |
|-------------|--|
| ca. 5 Min. | Glocke / Stille / Glocke |
| ca. 15 Min. | Einführung/ Einstimmung in den Tag der Achtsamkeit
Regeln für den Tag |
| ca. 15 Min. | Die Schweigezeit beginnt - Sitzmeditation mit Aufmerksamkeit für
den Atem |
| ca. 30 Min. | Yoga im Stehen (Ablauf wie Yoga-CD 2) |
| ca. 30 Min | Body Scan |
| ca. 30 Min | Gehmeditation (wenn möglich auch draußen) |
| ca. 30 Min | Sitzmeditation (Atem, Körper als Ganzes, Geräusche, Gedanken,
offenes Gewahrsein) |
| ca. 10 Min | Hinweise für die informelle Praxis in der Mittagspause |

Mittagspause (ca. 1 ¼ Std.)

- | | |
|-------------|---|
| ca. 20 | Bergmeditation oder Seemeditation |
| ca. 10 Min. | Kurzvortrag (Unterstützung für die Meditationspraxis) |
| ca. 30 Min. | Gehen und Sitzen abwechseln |
| ca. 10 | Min. Crazy Walking Schnelles Gehen – anschließend eventuell
rückwärts gehen ins Stehen kommen und einen Augenblick ev.
Augen schliessen ... wahrnehmen und Kontakt mit
anderen und gemeinsam weitergehen (wählen können!!), in der
Mitte zusammenstehen und ev. gemeinsam tönen(Bienenschwarm). |
| ca. 15 Min. | Metta |
| | Ende des Schweigens: Tn flüstern zunächst mit
Nachbar/in |
| | Kurzer Austausch / Rückmeldungen (Jede (r)
sollte wenigstens kurz sagen, wie es war) |
| | Abschluss: Glocke – Stille - Glocke |

Ritual (wenn passend) – z.B. im Kreis stehen, die Hände fassen, Tn werden eingeladen, spontan ein Wort oder mehrere Worte zu sagen, die ihre Erfahrung ausdrücken - „Popcorning“.

Hinweis. Selbstverständlich kann dieser Ablauf abgewandelt werden.