

## Aktivitäten (und Intentionen) Termin 8

Sitzmeditation kurz	
Body Scan anleiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ... To arrive where we started and to know that place for the first time ... Elliot</li> <li>• ... dort anzukommen wo wir begonnen haben und den Ort zum ersten Mal kennen ...</li> </ul>
Gruppendiskussion der letzten Woche üben ohne CD	auch diejenige mit ins Boot holen, die ev. doch mit CD geübt haben
Ev. Yoga oder Gehen oder Sitzen	je nach Gruppe, je nach Abend/Situation - Bewegung
Weshalb in den Kurs gekommen und was nehme ich mit was musste ich investieren für den Kurs, Hindernisse, und wie möchte ich weiter üben, dran bleiben	ev. in Kleingruppen oder zu Zweit zuerst und im Plenum auch je nach dem nur in den Kleingruppen
Was hast du gelernt, was nimmst du mit ?	in der ganzen Gruppe - Runde - alle zu Wort kommen lassen
Resume – und wie weiter Möglichkeiten ankündigen <del>Ev.</del> Termine für Nachgespräche anbieten ev. vereinbaren (Telefonisch und als Möglichkeit)	Kurs zusammenfassen: was wir gelernt haben, geübt etc. die eigenen Angebote/Vertiefungsabende/Übungsabende und auch auf Angebote von Kolleginnen aufmerksam machen Rückblick gemeinsam ein Stück Weg gegangen!
Abschluss jede die etwas mitgebracht hat Zeit zum vorlesen oder erzählen lassen - Sitzen in Stille bevor Kurs zu Ende ist	Schluss in Stille, (es kann auch ein „Ritual gemacht werden“) und Würdigung und Wertschätzung für den Kurs - die Bereitschaft und das „Hiersein“ ich nehme mir gerne noch einen Moment um mich persönlich von jeder/m zu verabschieden

### Möglicher Ablauf:

- (Ev. Evaluation ausfüllen lassen während Tn ankommen)
- ~~Ev.~~ Nachgespräche anbieten ev. vereinbaren)
- Ankommen kurz in der Gruppe oder gleich einrichten für den Body Scan
- Letzte Woche besprechen: wie war es ohne CD zu üben, Fragen klären etc.
- Innehalten ... oder Yoga oder Sitzen oder Gehen
- Was hast du in diesem Kurs gelernt, dass du auf keinen Fall vergessen willst? Weshalb ist Tn in den Kurs gekommen – Erwartungen, was erhofft? was nehme ich mit, was habe ich gelernt? Was musste ich aufbringen für den Kurs, was waren die grössten Hindernisse, Freuden? Als Partnerübung, oder jede für sich einen Moment Zeit nehmen zu reflektieren
- Kurzes Resümee durch Kursleitung (Wertschätzung und Anerkennung für Engagement der TN) und wie es weitergehen kann (ev. Übungsabende etc. Angebote)
- Abschluss- Runde mit Gedichten, Dingen etc. welche die Tn mitgebracht haben
- Abschluss in Stille und Meditation