

Aktivitäten (und Intentionen) Termin 8

Sitzmeditation mit offenem Gewahrsein	
Body Scan anleiten	<ul style="list-style-type: none"> • ... To arrive where we started and to know that place for the first time ... Elliot • ... dort anzukommen wo wir begonnen haben und den Ort zum ersten Mal wirklich kennen ...
Gruppendiskussion der letzten Woche üben ohne CD- Übung zu etwas Eigenem machen und wie weiter ...	
Ev. Yoga oder Gehen oder Sitzen	
Weshalb sind die Tn in den Kurs gekommen und was nehmen sie mit, was haben sie gelernt, für sich entdeckt - was mussten sie investieren für den Kurs, Hindernisse, Fragen und wie möchten sie weiter üben, dran bleiben...?	
Brief an sich selbst schreiben ... was wollen sie nicht vergessen (unterstützend formulieren)	
Resümee – und wie weiter - ev. eigene Angebote und andere Möglichkeiten ankündigen Termine für Nachgespräche vereinbaren (ev. telefonisch)	
Abschluss: alle die etwas mitgebracht haben Zeit geben zum Vorlesen, Zeigen oder Erzählen - Sitzen in Stille bevor Kurs zu Ende ist	

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