

Hallo Achtsamkeit – Tag der Stille

Tagesablauf:

10:00 Ankommen und kurze Einführung

10:20 geführte Meditation

10:50 Gehmeditation

11:00 stille Meditation

11:20 achtsames Yoga im Stehen

11:50 stille Meditation

12:10 Gehmeditation

12:20 Impulsvortrag

12:30 stille Meditation

13:00 PAUSE (in Schweigen)

14:00 geführte Meditation

14:30 angeleitete achtsame Körperübungen

15:00 geführter Bodyscan im Liegen

15:30 stille Meditation

16:00 Gehmeditation

16:10 stille Meditation

16:40 langsam den Tag ausklingen lassen mit der Option eines Erfahrungsaustausches

Um auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen, bieten sich die Zeiten der Gehmeditation und der Körperübungen sehr gut an.

Auch die Übung der Selbstfürsorge soll im Fokus stehen. Bitte entscheide jederzeit selbst, wo deine Grenzen sind und handel aus dieser Weisheit heraus. Du kannst dir jederzeit eine Pause nehmen oder auch den Tag früher beenden.