

I **Be mindful-**
Bei uns selbst
anfangen





„Entspannung passiert,
wenn wir aufhören zu
versuchen uns zu entspannen“

Achtsamkeit ist in aller Munde und wird ziemlich inflationär gebraucht. Das hat seine guten, aber auch schlechten Seiten. Was bedeutet Achtsamkeit eigentlich für dich? In dieser ersten Woche lade ich dich dazu ein, den Begriff nicht nur kognitiv zu erforschen, sondern mit allen Sinnen und dem Körper als Ganzes.

Kapitel	Thema	Übung
1	Was ist Achtsamkeit (nicht)?	Mit allen Sinnen wahrnehmen (Essen)
2	Mein Körper und ich	Kurzer Bodyscan
3	Der Atem, mein Freund und Helfer	Atemmeditation
4	Hallo du!	Mitgefühl erforschen
5	Hallo ich!	Mitgefühl mit mir selbst
6	Die Welt um mich herum	Hör-Meditation
7	Abschluss Woche 1: Was ist Achtsamkeit (für mich)?	Intention setzen