

Hey! Man kann auch achtsam sein, während man sich bewegt. Diese Woche geht es genau darum und um die Grenzen, deines Körpers aber auch sonst im Alltag. Viel Spaß bei den Übungen.



3.3 Äpfel pflücken

Welche Beobachtungen hast du beim Äpfelpflücken gemacht: Spaß, Anstrengung, Schmerzen, Grenzen?

Fällt es dir leichter, in Stille zu sitzen und deine Gedanken wie ein neugieriger Forscher zu beobachten und dich immer wieder an den Atem zu erinnern? Oder kannst du dich mehr im jetzigen Moment einfinden, wenn du in der Meditation eine Bewegung hinzufügst - wie bspw. bei der Fünf-Finger-Meditation oder der wechselnden Fingermudra? Hast du eine Idee, warum das bei dir so ist?



Welche Erfahrungen hast du beim Meditieren gemacht? Wie gehst du damit um, wenn Gedanken während der Meditation aufkommen?



3.4 In den Körper hören

Was hast du wahrgenommen, als du in deinen Körper hineingehört hast? Sei ganz ehrlich - wenn du nichts gehört hast, ist das auch ok!

Anleitung Brain-Gym-Übungen



Ohren masieren



Elbogen-Knie vorn

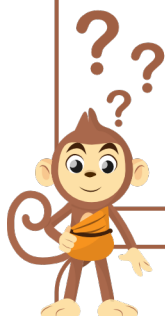


Hand-Fuß hinten

3.6 Brain-Gym-Übung

Machen dir die Brain-Gym-Übungen Spaß?

Gab es in dieser Woche bestimmte Gedanken oder Gefühle, die in der Meditation aufgetaucht sind? Und wie bist du dann damit umgegangen?



Hast du Fragen?

Achtsamkeit im Alltag

Denkst du noch immer daran, deine Achtsamkeit in alltäglichen Situationen zu üben? Du hast mit dem Zähneputzen begonnen. Überlege dir noch eine weitere achtsame Tätigkeit für deinen Alltag.

Erste Tätigkeit: Zähneputzen

Zweite Tätigkeit: _____



Du bist wertvoll, so wie du bist!