

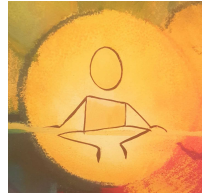


Achtsamkeit = Herzensweisheit

Aus einer gelassenen Zugewandtheit und einer mitfühlenden Haltung heraus erwächst Herzensweisheit.

- 3-Anker-Meditation praktizieren.
- Innehalten, Gedanken und Gefühle kommen und gehen lassen.
- Den inneren Raum weiten, den Herzraum öffnen.

Dipl. Soz.Arb. (FH)
 Thomas Sacher
 Staufnerstraße 43
 88214 Ravensburg
www.mbsr-ravensburg.de
thomassacher@web.de



Woche	Thema	Haltung	Meditationsübungen	spezielle/r Übungen/Erfahrungsraum
1. Wo.	Sich in seinem Körper zuhause fühlen	Vertrauen in das Leben und in sich selbst haben	Atemmeditation, 3-Anker-Meditation praktizieren	Aufrecht sitzen, Atemfülle erspüren
2. Wo.	Die eigenen Potenziale entdecken	Wach, interessiert, neugierig sein	Achtsam essen, achtsam gehen	Autopilot u. Widerstände erkennen
3. Wo.	In sich hinein -hören und fühlen	Sich akzeptieren	Sich achtsam bewegen im Stehen	Den wandernden Geist beobachten
4. Wo.	Die eigenen Wahrnehmungen untersuchen	Die drei Möglichkeiten des Lassens wahrnehmen	Gutes in sich mehren	Impulskarte ziehen und erklären
5. Wo.	Die Kraft des Nicht-Tuns entdecken	Nicht ersehnen, nicht erwarten, achtsam das Haben-wollen u. Nicht-haben-wollen beobachten	Achtsam liegen (Bodyscan) Offenes Gewähr-Sein wahrnehmen.	Sich In sich ruhend erleben, gelassen sein
6. Wo.	Sich den Raum der Wahlfreiheit erschließen	Entschlossen und diszipliniert sein	Heilsame und wirksame Seins-Zustände wahrnehmen	Seine Absichten erkennen
7. Wo.	Sich auf die innere Freude einlassen	Sich offen und dankbar fühlen	Ein Wort/einen Satz der Zuwendung für sich finden	Gegenstände der Freude finden
8. Wo.	Sich selber liebend begegnen	Sich selber nähren, für sich sorgen	Wie von einem/r wertschätzenden Freund/in getragen/verstanden/geliebt werden	Sich Zuwendung schenken durch angenehme Empfindungen/Gefühle
9.Wo.	Seinem Leid mitfühlend begegnen	Sich gestärkt fühlen in der Verletzlichkeit	Eigenes Leid empfinden und dankbar wachsen	Brief vom „liebenden Ich“ beantworten
10.Wo.	Den Herzraum für andere öffnen	Aus einem gestärkten Ich mitfühlend für andere dasein	Schwierigen Menschen mitfühlend begegnen	Sich der Wirksamkeit bewusst werden

Yogaraum Ravensburg: Raueneeggstraße 1/1, 88212 Ravensburg

Montags 16:30 – 17:30, Beginn: 6.02.2023, 13.02., 27.02., 06.03., 13.03., 20.03., 27.03. 03.04., 17.04., 24.04., → 10 Termine

Am 20.02. und 10.04. findet KEIN Kurs statt. (Faschingsferien und Ostermontag)

Leitgedanken der Achtsamkeit

Achtsamer Umgang mit sich			Achtsamer Umgang bei Herausforderungen	Achtsamer Umgang mit Ressourcen
Sich so lassen – Sein lassen			Etwas bei sich loslassen	Neu Entdecktes bei sich hereinlassen und kultivieren
In sich verweilen	Sich akzeptieren	Sich gegenüber freundlich sein	Kurz den Gedanken/das Gefühl „berühren“ und ziehen lassen.	Das Unwillkommene willkommen heißen, in schweren Zeiten Freude finden ...
Innehalten	Sich vertrauen	Sich erlauben, etwas zulassen	Nicht automatisch reagieren ... Sich beim Bewerten beobachten.	Sich sicher fühlen, sich gestärkt fühlen, ... eventuell demütig sein ...
Offen sein für das was ist.	Mit sich geduldig sein	Mitfühlend mit sich sein	Den idealistischen Anspruch hinterfragen, ... sich eine Pause gönnen	Sich zufrieden fühlen, sich freuen, dankbar sein, ... eventuell genug haben ...
Sich beobachten, erkunden	Bei sich etwas erkennen	Sich verzeihen	Einen schwierigen Gedanken nur als „einen Gedanken“ sehen.	Sich verbunden fühlen,dankbar sein, mitempfinden, ... eventuell Grenzen setzen ...