

MBSR 8-Wochenkurs

Übersicht

Dipl. Soz.Arb. (FH)
Thomas Sacher
Staufersstraße 43

thomassacher@web.de
www.mbsr-ravensburg.de
Telefon: 0751/3558990



Woche	Themen	Formelle Übungen	Informelle Übungen
1. Wo.	Was ist Achtsamkeit? Was ist ein Bodyscan?	Bodyscan + achtsam den Atem beobachten	Achtsam atmen. Achtsam essen.
2. Wo.	Wahrnehmungen hinterfragen. Wenn Automatismen übernehmen.	Bodyscan + Sitzmeditation 5 – 10 Minuten (am besten ohne Anleitung) praktizieren.	Mehrere alltägliche Handlungen achtsam ausüben. Achtsam Angenehmes wahrnehmen.
3. Wo.	Sich in seinem Körper zuhause fühlen.	Yoga im Liegen mit Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 10 – 20 Minuten ohne Anleitung praktizieren.	Achtsam Gedanken und Körperempfindungen wahrnehmen. Achtsam gehen. Achtsam Unangenehmes wahrnehmen.
4. Wo.	Sich dem Stress bewusst zuwenden.	Yoga im Liegen mit Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 20 (– 30)* Minuten	Gefühle, Stress, Geräusche wahrnehmen. Mehr praktische Übungen für den Alltag finden.
5. Wo.	Sich den Raum der Wahlfreiheit erschließen. Die Kraft des Nicht-Tuns entdecken.	Sitzmeditation im Wechsel mit Yoga im Stehen, Bodyscan oder Yoga im Liegen praktizieren.	Offenes, weites Gewähr-Sein wahrnehmen. Achtsam mit Stress umgehen. Innehalten. Kleine praktische Übungen für den Alltag anwenden.
6. Wo.	Achtsam kommunizieren üben.	Alle Übungen im Wechsel praktizieren.	Schwierige Kommunikation umwandeln. Achtsam zuhören und sprechen praktizieren.
7. Wo.	Die Fürsorgekraft für sich entdecken.	Eigene 45-minütige Praxis ohne Anleitung entwickeln, (z.B. Bodyscan (10 Min.), Meditation (20 Min.), Yoga (15 Min.)	Achtsam für sich sorgen, sich nähren.
8. Wo.	Was umfasst die Selbstwirksamkeit? Was war wirksam? Was bleibt?	Eigene 45-minütige Praxis mit oder ohne Anleitung beibehalten.	Alle Übungen beibehalten und kultivieren, sowie sich im Alltag achtsam wahrnehmen.

(- 30)* bei einer geführten Meditation

(Stand: 30.11.23)