

Termin 4 Aktivitäten und Intentionen:	Die Kunst des Erlaubens - Umgang mit Hindernissen
Aktivität	Intention
Begrüßung – Innehalten	Ankommen – „Modus“ wechseln (aus dem Autopilotmodus und Aktivitätsmodus) Entschleunigen
Yoga im Stehen Kurz Fragen, Rückmeldungen zu Yoga im Stehen und allgemein zum Yoga - direkt im Anschluss	Lernen der Yogaübungen im Stehen und vertiefen der Yogapraxis im MBSR
Sitzmeditation mit Atembetrachtung und Wahrnehmung der Körperempfindungen	Erweiterung des Gewahrseins Motivation festigen, Raum öffnen für akzeptierende Haltung Erfahrung mit Mediation unter Anleitung Vertraut-Werden mit Stille Atembeobachtung einüben Ausdehnung auf Körperwahrnehmung als weitere Möglichkeit der Achtsamkeitsschulung anbieten Zuwenden, Freundliche Haltung (Metta implizit)
Austausch über Erfahrungen und Thema „Hindernisse“ (eben, bei der Meditation, und bei den Übungen zuhause) im Plenum	Klären von Fragen zur: -Meditation -Yoga -Alltagspraxis Reflexion Austausch: Fragen der Teilnehmer nutzen zur Vermittlung von Inhalten verbale und nonverbale Ermutigung „es gibt kein Richtig oder Falsch“ Motivation festigen
Ev. Gehmeditation (je nach Zeit 10')	Transfer in den Alltag, Weiterer Anker für Achtsamkeit, zusätzliche Möglichkeit Achtsamkeit zu üben

<p>Angeleitete Reflexion zu unangenehmer Erfahrung Austausch</p>	<p>Persönliche Erfahrung vergegenwärtigen auf Ebene des Körpers, der Gedanken und der Gefühle</p>
<p>Ev. Zuerst in Kleingruppen (ev. in Kleingruppen über unangenehme Erfahrung z.B. mit der Frage „was genau macht die Erfahrung unangenehm? Woran merke ich das? Was bewirkt eine annehmende Betrachtungsweise?“)</p>	<p>Einbezug aller TN, Verbundenheit schaffen „Geschützter“ Austausch</p>
<p>Gruppendiskussion – mit Kursleiter-Input Umgang mit unangenehmen Erfahrungen und dann Überleitung zum Thema Stress ... mit der Frage „was genau macht die Erfahrung unangenehm?“</p>	<p>Nicht die „Geschichte“ steht im Vordergrund sondern die direkte unmittelbare Erfahrung auf Ebene des Körpers, der Gedanken und der Gefühle</p> <p>Freiräume erkennen, sich über die eigene Erfahrung ausdrücken lernen, Reduktion des Leidens durch Mitgefühl (bei sich und mit Anderen)</p> <p>Einordnen der Beobachtungen</p> <p>Achtsamkeit für Körper, Gefühle, Einstellung, Reaktionsmuster etc. und wie sich diese gegenseitig beeinflussen - Wechselwirkungen - Hinweis auf Gefühlstönung</p> <p>Anregung zu einer annehmenden, freundlichen Haltung auch gegenüber den unangenehmen Erfahrungen Ev. Möglichkeit für Inquiry ... tiefer Schauen</p> <p>Verbindung, Integration und tiefes „Schauen“ und Erforschen – autom. Reaktionsmuster erkennen</p> <p>Universalität menschlicher Erfahrungen</p>

<p>Kurze – Einführung zu Stress ... Stress Reaktivität z.B. anhand des Stressreaktionszyklus (siehe Handout)</p>	<p>Vorbereitung auf anstehende Lerninhalte</p>
<p>Achtsamkeitsfokus nächste Woche:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Beobachtungen zur Stressreaktion „ ausfüllen Achtsam auf Stressreaktionen noch ohne diese zu ändern in der nächsten Woche • Angeleitete Sitzmeditation (CD) abwechselnd üben mit Body Scan oder Yoga (mindestens an sechs Tagen der Woche). • Zusätzlich täglich einige Zeit (5 – 15') Minuten in einer aufrechten Sitzhaltung (oder liegend, wenn nötig) ohne CD den Atem beobachten • Achtsamkeit im Alltag (siehe: Mit Achtsamkeit durch den Tag) • Experimentieren mit dem Annehmen von „kleinen“ unangenehmen Erfahrungen 	<p>Wichtigkeit hervorheben das Blatt auszufüllen und mitzubringen – als Arbeitsgrundlage Einüben, vertiefen dranbleiben ... Achtsamkeits- Praxis Verbindung zwischen den Terminen Fokus Stress ... ein Kernthema</p>
<p>Gedicht / Text (z.B. „Das Wasser des Lebens“ der Gebrüder Grimm oder der keltischen Sage vom König Eochaid (erzählt in „Zerbrochen und doch ganz“ oder Bitte von Hilde Domin oder Aufhebung von Erich Fried oder ...</p>	<p>Ansprechen tieferer Erfahrungsebenen Erinnerung, Begleitung ... Gedichte</p>
<p>Abschluss in Stille</p>	<p>Ausklang in Stille – Vertraut werden mit Stille</p>