

# Übersicht



Woche	Themen	Formelle Übungen	Informelle Übungen	Achtsamkeit
1. Wo.	Was ist Achtsamkeit? Was ist ein Bodyscan?	Bodyscan + achtsam den Atem beobachten	Achtsam atmen. Achtsam essen.	<b>Wahrnehmen körperlicher Empfindungen</b>
2. Wo.	Wahrnehmungen hinterfragen. Wenn Automatismen übernehmen.	Bodyscan + Sitzmeditation 5–10 Min. mit/ohne Anleitung praktizieren.	Mehrere alltägliche Handlungen achtsam ausüben. Achtsam Angenehmes wahrnehmen. <b>A</b>	<b>Achtsam mit sich sein</b>
3. Wo.	Sich in seinem Körper zuhause fühlen.	Yoga im Liegen mit Bodyscan im Wechsel + Sitzmeditation 10–20 Min. mit/ohne Anleitung praktizieren.	Achtsam und mitfühlend seine Gedanken, Gefühle und Körperempfindungen wahrnehmen. Achtsam gehen. Achtsam Unangenehmes wahrnehmen. <b>M</b>	<b>Mitfühlend mit sich sein</b>
4. Wo.	Sich dem Stress bewusst zuwenden.	Yoga im Liegen im Wechsel mit Sitzmeditation 20 Min. ohne oder 30 Min. mit Anleitung	Automatische Stressreaktionen wahrnehmen. Gefühle, Stress, Geräusche wahrnehmen. Mehr praktische Übungen für den Alltag finden.	<b>Annehmend + mitfühlend mit sich sein</b>
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 Gewahr-Sein wahrnehmen. Achtsam mit Stress umgehen. Innehalten. Kleine praktische Übungen für den Alltag finden. <b>P</b>	<b>Perspektivwechsel</b>
6. Wo.	Achtsam kommunizieren üben.	Alle Übungen im Wechsel praktizieren.	Schwierige Kommunikation umwandeln. Achtsam zuhören und sprechen praktizieren. <b>E</b>	<b>Emotionsregulation</b>
7. Wo.	Die Fürsorgekraft für sich entdecken.	Eigene 45-minütige Praxis (z.B. Bodyscan (10 Min.), Medi (15 Min.), Yoga (10 Min.), Medi. (10 Min. )	Achtsam für sich sorgen, sich nähren.	<b>Selbstmitgefühl + Mitgefühl</b>
8. Wo.	Selbstwirksamkeit entwickeln.	Eigene 45-minütige Praxis mit oder ohne Anleitung beibehalten.	Alle Übungen beibehalten und kultivieren, sowie sich im Alltag achtsam wahrnehmen. <b>L</b>	<b>Leichtigkeit</b>