



Modul 1

Herzlich willkommen zum 1. Modul unseres Herzensprojektes!

Folgendes wird Thema werden. Wir behalten uns vor, dass es kurzfristige Änderungen gibt.

- **Körperscan:**
 - Wer bin ich?
 - Wo fängt mein Gegenüber an?
 - Fühle ich mich oder fühle ich den anderen?
 - Wenn ich etwas fühle, was fühle ich dort?
- **Fokustechniken:**
 - Wie kann ich meinen Fokus finden?
 - Wie kann ich meinen Fokus halten?
 - Wann muss ich meinen Fokus halten?
 - Wann darf ich meinen Gedanken freien Lauf lassen?
- **Atemtechniken**
 - verschiedene Atemtechniken werden gezeigt und geübt
- **Übungen zur Entspannung**
 - Muss ich immer meditieren, um zu entspannen?
 - Welche Techniken gibt es noch, um in die Entspannung zu kommen
 - Wann bin ich eigentlich entspannt?
- **Meditationen**
 - geführte Meditationen
 - Entdecke deine optimale Position zum Meditieren!
 - Entspanne im Land deiner Träume!
- **Platz für Pausen und Pausengespräche**
 - wir werden gemeinsame Mittagspausen machen

Datum: Samstag, den 26.10.2024
Sonntag, den 27.10.2024

Ort: Gartenstraße 1 in 49201 Dissen

Uhrzeit: jeweils 10:00 – 16:00 Uhr