

Wochenplan - Woche 1 - Achtsamkeit erforschen

Meine Aufgaben

Body-Scan

(kreuze an, wenn Du die Übung gemacht hast)

- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag
- Montag
- Dienstag

- Eine Mahlzeit in Achtsamkeit
- 9-Punkte Übung
- Prinzipien der Achtsamkeit

Meine Notizen



Wochenplan - Woche 2 – Wie wir die Welt wahrnehmen

Meine Aufgaben

Body-Scan

- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag
- Montag
- Dienstag

Sitzmeditation

- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag
- Montag
- Dienstag

- Angenehme Erlebnisse (Bogen)
- Alltägliche Aktivität achtsam
- Atemzüge bewusst machen

Meine Notizen



Wochenplan - Woche 3 – Im Körper beheimatet sein

Meine Aufgaben

Body-Scan

im Wechsel mit Yoga

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Montag

Dienstag

Sitzmeditation

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Montag

Dienstag

Unangenehme Ereignisse (Bogen)

Augenblicke beobachten

(Autopilot oder Vermeiden)

Meine Notizen

Wochenplan - Woche 4 – Stress bewusst erleben und verstehen

Meine Aufgaben

Body-Scan

im Wechsel mit Yoga

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Montag

Dienstag

Sitzmeditation

Donnerstag

Freitag

Samstag

Sonntag

Montag

Dienstag

Selbsterkundung „Fragebogen
Stressverschärfende Gedanken“

Meine Notizen

Wochenplan - Woche 5 – Achtsame Selbststeuerung in Stress-Situationen

Meine Aufgaben

Body-Scan, Sitzmeditation und
Yoga im Wechsel

- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag
- Montag
- Dienstag

- Stressige Situationen
- Achtsamkeit am Arbeitsplatz
- Schwierige Komm.-situationen

Meine Notizen



Wochenplan - Woche 6 – Achtsame Kommunikation erlernen

Meine Aufgaben

Body-Scan, Sitzmeditation und
Yoga im Wechsel

- Donnerstag
- Freitag
- Samstag
- Sonntag
- Montag
- Dienstag

- Stressige Situationen – und
deine Reaktionen hierauf
- Was nimmst du auf? (Essen,
Musik, Zeitung, Internet, ...)

Meine Notizen



Wochenplan - Woche 7 – Achtsame Selbstfürsorge

Meine Aufgaben

Body-Scan, Sitzmeditation und
Yoga im Wechsel

- Sonntag
- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag

- Erste Reflexion zum Kurs
- Gegenstand mitbringen für
Termin 8!

Meine Notizen



Wochenplan - Woche 8 – Achtsamkeit im Leben verankern

Meine Aufgaben

Body-Scan, Sitzmeditation und
Yoga im Wechsel

- Sonntag
- Montag
- Dienstag
- Mittwoch
- Donnerstag
- Freitag

- Nutze alle Gelegenheiten, die dir helfen, eine achtsame Haltung in deinem Leben zu kultivieren!

Meine Notizen