

## Wege der Achtsamkeit \* 17.-18.05.2019 \* ASB-Bildungszentrum Ritterhude

Wann	FREITAG	SAMSTAG
7:30		Sanfte Aufwachübung (Ilke)
8:00		Frühstück
9:00		Gehen in der Natur (Tobias) <ul style="list-style-type: none"> <li>• (Sinnes-) Wahrnehmung in der Natur</li> <li>• in der Wahrnehmung bleiben</li> <li>• kurzer Austausch</li> </ul>
11:00		Kurzmeditationen (Ilke)
13:00		Mittagessen
15:00		Sitzen und Atmen (Tobias) / Achtsames Hören (mit Musik) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch</li> <li>• Pause</li> </ul>
17:00	Ankommen	Stille-Übung: „An einen sicheren Ort gehen“ (Tobias) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch</li> <li>• Pause</li> </ul>
18:00	Abendessen	Abendessen
19:00	Einführung (Tobias)	Abschlusseinheit <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflexion</li> <li>• Feedback</li> </ul>
19:30	Übung: Wie bist du hier? (Ilke) <ul style="list-style-type: none"> <li>• Austausch</li> <li>• Pause</li> </ul>	
20:00	Kurzmeditationen (Ilke)	
20:45	Abendausklang	