

Kurzmeditation

(für das tägliche Innehalten)

Einleitung

5 Minuten

Warum - so mögen Sie sich fragen - 5 Minuten Meditationsanleitungen?

In den 5-Tage Kursen, die ich seit einiger Zeit durchführe, bitte ich die Teilnehmer in der Woche zwischen den gemeinsamen Übungsstunden zweimal am Tag inne zu halten, die Tätigkeit in diesem Moment für 5 Minuten zu unterbrechen und eine kleine Übung durchzuführen.

Wichtig hierbei ist zu aller erst das Erinnern, dass zweimal am Tag eine gewollte Unterbrechung stattfinden und eine Übung durchgeführt werden soll. Es wär auch völlig OK, wenn diese 5 Minuten zum reinen „nicht tun“ verwendet würden.

Die Rückmeldung der Teilnehmer lies jedoch erkennen, dass eine bewußt geplante, kleine Übung einfacher erinnert und dann auch wirklich durchgeführt wird.

Diese Übungen sind verschiedener Art und als eine Sammlung von Werkzeugen zu verstehen, aus welcher



man dasjenige auswählen kann, welches am besten zur Situation und zum Üben passt.

Jede dieser Kurzanleitungen ist thematisch aus der Sammlung der MBSR-Übungen entnommen und auf etwa 5 Minuten verkürzt worden.

Diese Meditationen werden im 5-Tage Kurs in den gemeinsamen Übungstunden erklärt und erlernt.

Die Anleitungen auf CD sind nun dazu gedacht, das Gehörte zu Hause zu wiederholen und zu vertiefen, um es dann ohne Anleitung im Alltag anwenden zu können.

Die Audio Dateien haben keinen Kopierschutz und dürfen von Seiten mbsr-bensheim.de auf ihrem heimatischen oder Firmen PC verwendet werden.

mbsr-bensheim.de
dr.alfred.spill@gmail.com
Nibelungenstr. 309
64625 Bensheim
0171 5666 705