

# Angeleitete Meditationen

Einleitung  
45 Minuten

Alfred Spill, Januar 2015

---

Diese Meditationsanleitungen sind Bestandteil des 8 Wochen MBSR Trainings.

Zwischen den Übungsabenden wird der Teilnehmer des Kurses gebeten, jeden Tag mindestens 45 Minuten zu üben, anfänglich mit Schwerpunkt auf den Body Scan und Yoga, aber dann mit fortschreitender Praxis auch die Meditationen im Sitzen zur Atembeobachtung.

Die See- und Berg Meditation, sowie die liebende Herzensgüte und das Hören und Sehen, sind ein optionaler Bestandteil des MBSR Trainings und werden gerne am Tag der Achtsamkeit durchgeführt. Es sind sehr hilfreiche Übungen und wurden deshalb auch zur Verfügung gestellt.

Der Übende folgt den Anleitungen so gut er kann. Nach einer Weile des Übens wird er in der Lage sein, die Übungen selbständig ohne Anleitung durchzuführen.

Es ist dabei wesentlich, jeden Tag zu üben. Prof. Kabat-Zinn sagt: „Du musst es nicht mögen, du musst es nur tun“. Es braucht die Mentalität eines Sportlers, der für einen Wettkampf trainiert. Übe mit Lust, aber wenn es sein muss auch mit Unlust.

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

