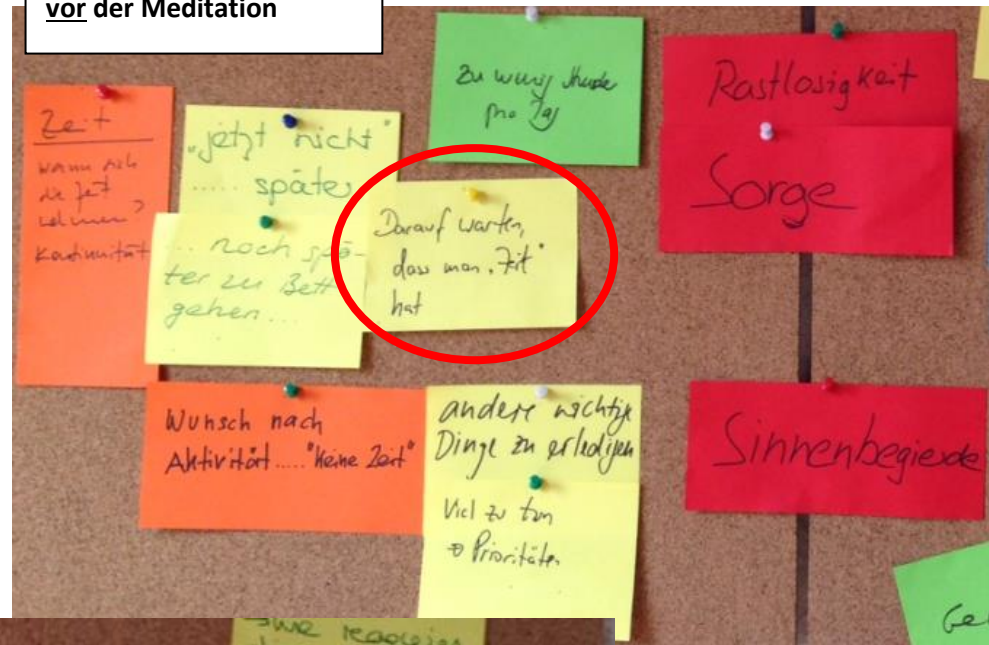


## 6. Achtsamkeitsabend, 22.9.2015

Wie verankere ich meine Praxis nachhaltig im Alltag?

Ich muss mich ganz bewusst entscheiden.....

vor der Meditation



in der Meditation



.... vor dem Hintergrund meiner Erfahrungen.

# Tagespraxis (nach einer Anleitung von Tilmann Borghardt)

## Morgens

- 1. Aus dem Sein in den Tag**
  - noch niemand sein
  - radikales Entspannen
  - Freiraum geniessen

be

- 2. Innere Ausrichtung**
  - was ist mein Herzensanliegen?
  - welche Qualitäten will Ich leben?

coming

- 3. Bewusstes Gestalten**
  - Was liegt heute an?
  - wie kann ich gestalten?

be

## Während dem Tag

- Minipausen
- immer wieder ausrichten
- neu aktualisieren



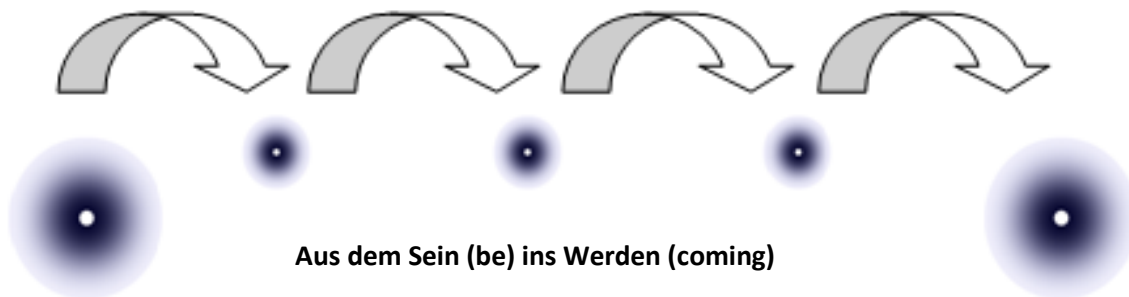
## Abends

- 1. Sein lassen, Abgeben**
- 2. Rückblick**
  - Wo war's schwierig?
  - wo war ich getrennt?
  - wertschätzen des Geglückten
- 3. Vorausblick auf kommenden Tag**
- 4. Nochmals einfach Sein**
- 5. Widmen**

be

coming

be



Aus dem Sein (be) ins Werden (coming)

be coming be coming be coming be coming be