



**Achtsamkeitstraining MBSR
Johanniter Schwesternschaft e.V.
Auffrischttag 20.03. / 21.03.2015**

Freitagabend

- 18.30 Begrüßung
- 20.00 informeller Austausch: aktuelle berufliche Situation“

Samstag

- 10.00 10 Minuten Stille
10.10 Tagesprogramm vorstellen
10.15 Wieder anschließen (Kleingruppen + Plenum)
Achtsamkeit
 - Heißt für mich ...
 - Wach ist sie für mich vor allem
 - Manchmal verliere ich sie, wenn

10.30 Plenum: Wieder anschließen ...
10.45 Achtsamkeit in der Bewegung: Yoga
11.30 Angenehmes & unangenehmes Empfinden
Übung zu zweit
12.00 Plenum
 - “angenehmes und unangenehmes Erleben“;
 - nicht reaktive Präsenz

12.30 Pause
14.15 BodyScan
14.45 Intensivübungsphase
Sitzmeditation – Gehmeditation – Sitzmeditation
(letzte Meditation geführt: Freundlichkeit mit sich und
anderen)
16.00 Dyade: Selbstfürsorge
16.20 Austausch: Dyadenarbeit
Ausblick Folgetermin
Schlussfeedback
17.00 Sitzen in Stille
10 Unterrichtsstunden