

ACHTSAMKEITSTRAINING IN DER KRISE

Die Corona-Krise bringt unser Leben ganz schön durcheinander und unser Alltag wird dadurch nicht gerade leichter.

Gönnt euch kurze Pausen für einige Minuten der Achtsamkeit und schon bald wird diese Praxis eine wunderbare Quelle für euch.

HALTE DIE ÜBUNG UND DIE ÜBUNG HÄLT DICH!

1. **Atem-Achtsamkeit:** einatmen-ausatmen (auf 5 ein, auf 5 aus oder auf 4 ein, auf 7 halten, auf 8 aus)
Dem Atem Farbe geben (rot, blau, gelb, gold...)
Den Atem zu den Organen, Zellen, durch den Körper schicken. Sich dabei vorstellen, wie der Atmen das gesamte Immunsystem stärkt.
2. **Stehen mit Gebärde** (empfangen, die Hände bilden eine Schale)
Stehen-atmen-imagieren, dass wir mit unseren Händen Gesundheit, Kraft, Hoffnung usw. empfangen.
3. **PMR in Kürze:** einzelne Körperteile/ Muskelgruppen anspannen („Jetzt“: 7 sec halten. „Loslassen“: 30 sec nachspüren).
4. **Body-Scan:** Die Achtsamkeit einzelnen Körperteilen zuwenden.
5. **Gedanken beruhigen:** „Die 4 Körbe“ (Die 4 Körbe tragen die Aufschriften: das Vergangene, das Zukünftige, das Fremde, Jetzt). Nach einer Atemübung bitte die 4 Körbe mit den o.g. Aufschriften imaginieren. Alle kreisenden Gedanken in die jeweiligen Körbe ablegen. Der 4. Korb mit der Aufschrift „Jetzt“ hilft uns, ganz gegenwärtig im Jetzt zu sein.
6. **Imagination zum „Ort der Ruhe“:** Den Raum verlassen, die Straße hinaus aus der Stadt, Begehen des Berges, mit allen Sinnen wahrnehmen, am Berggipfel ankommen, Gestalt mit Botschaft/ Mantra. Die Botschaft wahrnehmen, einverleiben in Herz und Hirn. Den Rückweg antreten, den Berg hinab, durch die Straßen, wieder zurückkommen in den Raum.
7. **Schlussgebärde:** Hände und Arme vor der Brust kreuzen.

DER ALLTAG IST DIE ÜBUNG! HALTE DIE ÜBUNG UND DIE ÜBUNG HÄLT DICH!