

## Mediation 3 x 20 Minuten

Atem 	Gehen 	Metta Bhavana 
<p style="text-align: center; color: #c00000;">Sammlungsobjekt</p> <p style="text-align: center;">Erfahrung des Atems</p>	<p style="text-align: center; color: #c00000;">Sammlungsobjekt</p> <p style="text-align: center;">Erfahrung des Gehens</p>	<p style="text-align: center; color: #c00000;">Sammlungsobjekt</p> <p style="text-align: center;">Liebevolles Gewahrsein</p>
<p style="text-align: center; color: #c00000;">Beschreibung</p> <p style="text-align: center;">Aussteigen aus Gedankenketten Zurückkommen zum Atem</p> <p style="text-align: center;">Zählen bis 10 nach dem Ausatmen Beim Verzählen wieder bei 1 anfangen</p>	<p style="text-align: center; color: #c00000;">Beschreibung</p> <p style="text-align: center;">Aufstehen Körper fühlen Achtsamkeit</p>	<p style="text-align: center; color: #c00000;">Beschreibung</p> <p style="text-align: center;">Übt Mitgefühl und Mitfreude</p>
<p style="text-align: center; color: #c00000;">Meditation</p> <p style="text-align: center; color: #0070c0;">10 Minuten</p> <p style="text-align: center;">Einatmen - Ausatmen 1 Einatmen - Ausatmen 2 ...</p> <p style="text-align: center; color: #0070c0;">10 Minuten</p> <p style="text-align: center;">Fokussieren auf die Stelle, wo man den Atem am meisten spürt</p>	<p style="text-align: center; color: #c00000;">Meditation</p> <p style="text-align: center;">Eigene Geschwindigkeit</p> <p style="text-align: center; color: #008000;">Spüren (nur 1)</p> <p style="text-align: center;">Fuß Kontakt Beinmuskeln Körperhaltung Atem &amp; Schritt</p>	<p style="text-align: center; color: #c00000;">Meditation</p> <p style="text-align: center;">0 Selbst 4 Freund 8 neutrale Person 12 eine Person, die man nicht mag 16 alle Personen / Lebewesen</p> <p style="text-align: center; color: #008000;">Wünsche</p> <p style="text-align: center;">Möge _ glücklich sein Möge _ frei von Leid sein Möge _ in Frieden leben</p>