

Mediation 3 x 20 Minuten

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

