Möglichkeiten ... während einer Woche	**Achtsamkeit zu üben Webseite: www.achtsamsein.ch/mbsr/melchenbühl/passwort:langsam**
Montag	Innehalten Morgens vor dem Arbeiten 3 Minuten Oder Abends nach dem Arbeiten **Aufnahme 1** auf Webseite
Dienstag	Ein paar Yogaübungen – zB den Krieger (5-10min.) **Aufnahme 2 (**verschiedene Übungen - Aufnahme und Zeichnungen)
Mittwoch	Ganz bewusst nicht „multitasken“ nur eine Sache auf’s Mal machen ... so gut es geht den ganzen Tag
Donnerstag	Auf den Atem achten zB. jedesmal vor dem Essen 3 Atemzüge lang bewusst ein und ausatmen oder wenn du schlafen gehst ... oder ... Momente in denen du auf dich selbst achten kannst
Freitag	Kurze Übung im Sitzen 15’ **Aufnahme 3**
Samstag	Body Scan im Liegen **Aufnahme 4**