



mindful@home 2025 (Stand Januar 2025)

„Der beste Zeitpunkt zu üben ist immer jetzt.“ Thich Nath Hanh

Im MBSR-8-Wochenkurs, einem Kompakt-Kurs mit MBSR-Elementen oder an einem Achtsamkeitstag hast du Achtsamkeit als Übungspraxis und Haltung kennen gelernt.

mindful@home ist eine Einladung, regelmäßig im täglichen Geschehen weiter zu üben. Dabei möchte ich dich als MBSR-Lehrerin auch 2025 weiterhin online unterstützen.

Was übst du mit mindful@home?

MBSR, entwickelt von Jon Kabat-Zinn, ist vielfach in seiner Wirkung auf mentale Kompetenzen erforscht. Gefördert werden bei regelmäßiger Übung nicht nur Fähigkeiten der Stressbewältigung sondern auch eine verbesserte Selbstwahrnehmung und Aufmerksamkeit, eine verstärkte Kommunikation zwischen Gedanken und der Verarbeitung von Emotionen, Problemlösefähigkeiten, Verbundenheit und Mitgefühl.

Achtsamkeit ist die Fähigkeit, im gegenwärtigen Moment zu ruhen: bewusst, absichtslos und bewertungsfrei.

Auf diese Weise im gegenwärtigen Moment innehaltend findest du in eine direkte Verbindung mit dir selbst über die bewusste Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf deinen Atem, der ganz von alleine fließt. Im Kontakt mit dem ständigen Wechsel von „ein“ und „aus“ in deinem Atemgeschehen begleitet von Bewegung im Körper kannst du auch Gedanken und Gestimmtheiten wahrnehmen und deinen Körper spüren.

Dabei öffnest du dich ohne Bewertung für das, was jetzt gerade da ist, kannst interessiert erforschen, ohne dabei etwas Bestimmtes erreichen zu müssen. Sowohl Angenehmes als auch Unangenehmes dürfen sein. Statt Anstrengung und Veränderungsdruck entdeckst du den Raum der Wahlfreiheit. Du erlaubst dir in diesem Raum Freundlichkeit und Selbstfürsorge, probierst Perspektivwechsel aus und stärkst in der beobachtenden inneren Distanz Gelassenheit und Entspannung.

mindful@home ist eine offene Gruppe, die seit 2020 regelmäßig monatlich online zusammen meditiert. Wir haben einiges ausprobiert, uns ausgetauscht zu Übungserfahrungen und Impulsen, Online-Achtsamkeitstage zusammen verbracht und sind einmal im Jahr für eine Woche gemeinsam mit Morgenmeditationen in den Tag gestartet. Dabei sind Aufnahmen zahlreicher Achtsamkeitsübungsanleitungen entstanden, die im Hintergrund über eine Mediathek zugänglich sind. So wird die eigene Übungspraxis auch zwischen den Treffen unterstützt.

Du bist herzlich willkommen!



Wie kannst du 2025 mit mindful@home üben?

- Dir steht eine **Mediathek** mit folgenden Inhalten zur Verfügung:
 - Meine Audiodateien mit den formellen Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen aus dem Yoga, Sitzmeditation (jeweils etwa 45 Minuten).
 - Weitere Meditationsanleitungen als Audiodateien z.B. Bergmeditation, Seemeditation und Mettameditation (Herzengütemeditation).
 - Meine Audiodateien aus dem Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“: Kurzversionen (5-15 Minuten).
 - Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum. Seit 2020 sind über 100 Meditationen in der Mediathek eingestellt. Es kommen weiterhin neue aktuelle Meditationen dazu.
 - Textdateien mit Impulsen zur Achtsamkeit: z.B. Übungsideen für die informelle Praxis oder Texte zu den Achtsamkeitsqualitäten oder anderen Themen.
- Einmal monatlich kannst du an einer **angeleiteten Meditation in meinem Zoom-Meditationsraum** teilnehmen. Wir treffen uns donnerstags um 19.30 Uhr. Einmal im Quartal bist du im Anschluss an die Meditation eingeladen zum Austausch zur Übungspraxis und einem Impulsthema. Für die Achtsamkeitsübungen brauchst du eine entsprechende Sitzgelegenheit (Stuhl, Hocker, Kissen, Bänkchen) oder - wenn du im Liegen üben willst - eine Unterlage. Die Meditation ist etwa 20 Minuten lang. Danach kannst du entweder direkt den Zoom-Raum verlassen oder noch die Möglichkeit nutzen zu Austausch oder Fragen. Die Meditationsanleitung steht dir anschließend in der Mediathek zur Verfügung.
- Du kannst an folgenden **zusätzlichen Online-Übungsaktionen** teilnehmen: ein Online-Achtsamkeitstag im Februar und eine Woche tägliche Morgenmeditationen im November.

Was erwartest dich bei der Online-Meditation?

- Ca. 20 Minuten Meditationsanleitung, danach für alle, die mögen, eine Zeit für Austausch und Fragen.
- Die Zoom-Technik funktioniert auf PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Du bekommst einen Einladungs-Link, über den du dich einloggen kannst. Zunächst gelangst du in einen Warteraum. Von dort bekommst du von mir Zutritt zum Zoom-Raum und erscheinst dort mit deinem Bild und Namen. Es ist möglich, die Kamera auszuschalten. Bei der Einwahl in den Zoom-Raum gibst du deinen Namen an (Vorname reicht).
- Während der Meditationsanleitung werden alle Mikrofone der Teilnehmenden von mir stumm geschaltet und in der Austauschzeit wieder frei gegeben.



Welche Termine und Aktionen sind 2025 geplant?

Online-Meditation im Zoom-Raum **Donnerstag** immer um **19:30 Uhr** (rot-gedruckte Termine mit Austausch und Impuls 19:30 – 21:00 Uhr)

Quartal I

- Donnerstag 23.01.2025
- **Donnerstag 20.02.2025**
- Donnerstag 16.03.2025

Quartal II

- Donnerstag 03.04.2025
- **Donnerstag 08.05.2025**
- Donnerstag 05.06.2025

Quartal III

- Keine Meditation im Juli
- Donnerstag 28.08.2025
- **Donnerstag 18.09.2025**

Quartal IV

- Donnerstag 30.10.2025
- Donnerstag 20.11.2025
- **Donnerstag 11.12.2025**

Zusätzliche besondere Online-Übungsaktionen 2025:

Online-Achtsamkeitstag am Samstag 08.02.2025 – An diesem Tag wechseln sich gemeinsame Meditationszeiten im Zoom-Raum mit selbstgestalteten Zeiten ab. Es ist auch möglich, den Tag im Schweigen zu verbringen, um eine intensive Verbundenheit mit sich selbst zu stärken.

- 7.30 – 9.00 Uhr gemeinsamer Start in den Tag: Sitzmeditation u. Körperbewegung über Zoom
- 9.00 – 10.30 Uhr Frühstück und Zeit für sich
- 10.30 – 12.00 Uhr gemeinsame Meditationszeit und Austausch über Zoom
- 12.00 – 14.00 Uhr Essen zubereiten, Mittagessen, Zeit für sich
- 14.00 – 15.00 Uhr Zeit zum achtsamen gehen
- 15.00 – 16.30 Uhr gemeinsame Meditationszeit und Austausch über Zoom

Gemeinsame Morgenmeditation – Wir treffen uns in einer ausgewählten Woche um 6:30 Uhr jeden Morgen online im Zoom-Raum, um mit einer Meditation in den Tag zu starten. - **KW 45 (03.-07.11.2025).**



Was kostet mindful@home und wie kannst du dich anmelden?

Der Nutzungsbeitrag für mindful@home beträgt für 3 Monate 60 €, für 6 Monate 100 € und im Jahresabo 180 € insgesamt.

Besondere Online-Übungsaktionen sind für Teilnehmer-/innen im Beitrag enthalten.

Ein Jahres-Abo zur Nutzung der Mediathek ohne Online-Termine kostet 120 €.

Alle Preise enthalten 19% UST. Ermäßigung z.B. in Studium oder Ausbildung oder bei Arbeitslosigkeit auf Anfrage.

Du gibst auf deiner Anmeldung (Formular im Anhang 1) den gewünschten Teilnahme-Zeitraum an. Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett überweisen oder nach Absprache in monatlichen Raten per Dauerauftrag überweisen.

Mit der Beitragszahlung erhältst du den Zoom-Link für die Online-Meditationen und ein Passwort für die Mediathek. Der Zugang erfolgt über meine homepage www.maria-koehne.de

Geschenkgutscheine

Für **mindful@home** stelle ich gerne auch Geschenkgutscheine aus.

- Z.B. über einen Zeitraum X Teilnahme an mindful@home
- Z.B. Teilnahme an einer der Online-Übungsaktionen im Zoom-Raum (auf Anfrage)
- Z.B. Übungsanleitungen aus der Mediathek zum Download (Eine Liste der Anleitungen findest du im Anhang 2.)

Weitere Anregungen und Ideen sind herzlich willkommen. Für Fragen nimm gerne Kontakt auf.

Ich freue mich, dich bei mindful@home begrüßen zu dürfen.

Maria Köhne



Anhang 1:

Anmeldung zur Teilnahme an mindful@home 2025

Anbieterin: MBSR-Lehrerin und Dipl. Psych. Maria Köhne, Walburgastr. 29, 59872 Meschede

Name	
Anschrift	
Telefon	
E-Mail	
Erfahrung mit MBSR / Achtsamkeit	

Hiermit melde ich mich an zur Teilnahme an mindful@home für folgenden Zeitraum in 2025 (mindestens 3 Monate):

mindful@home / Online-Meditation / Mediathek und Übungsaktionen	<ul style="list-style-type: none"> • Jahresabo 180 € • 3 Monate 60 € -> von _____ bis _____ (gewünschten Zeitraum 2025 bitte eintragen) • 6 Monate 100 € -> von _____ bis _____ (gewünschten Zeitraum 2025 bitte eintragen)
mindful@home / Mediathek mit Übungsanleitungen	<ul style="list-style-type: none"> • Jahresabo 120 €

Die Informationen (s. Rückseite) zu Leistungsbeschreibung, Technik und Datenschutz im Rahmen von mindful@home sind mir bekannt.

Datum

Unterschrift



Auf einen Blick:

mindful@home ist eine Einladung, regelmäßig im täglichen Geschehen Achtsamkeit zu üben. Dabei möchte ich dich als MBSR-Lehrerin online unterstützen.

Dir steht eine **Mediathek** mit folgenden Inhalten zur Verfügung:

- Meine Audiodateien mit den formellen Übungen aus dem MBSR-8-Wochenkurs: Bodyscan, achtsame Körperbewegungen, Sitzmeditation (jeweils etwa 45 Minuten).
- Weitere Meditationsanleitungen als Audiodateien z.B. Bergmeditation, Seemeditation und Mettameditation (Herzengütemeditation).
- Meine Audiodateien aus dem Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“: Kurzversionen (5-15 Minuten)
- Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum
- Textdateien mit Impulsen zur Achtsamkeit: z.B. Übungsideen für die informelle Praxis

Einmal im Monat kannst du an einer **angeleiteten Meditation in meinem Zoom-Meditationsraum** teilnehmen. Nach ca. 20 Minuten Meditationsanleitung, kannst du den Raum verlassen oder noch an einer Zeit für Austausch und Fragen teilnehmen. Die Meditation steht anschließend in der Mediathek zur Verfügung.

Besondere Online-Übungsaktionen sind für die Teilnehmer/-innen im Beitrag enthalten: Achtsamkeitstag 08.02.2025 und tägliche Morgenmeditation in KW 45 03.-07.11.2025.

Termine 2025: Online-Meditation im Zoom-Raum Donnerstag um 19:30 Uhr (**rot-gedruckte Termine mit Austausch und Impuls 19:30 – 21:00 Uhr**)

- | | |
|--------------------------------|--------------------------------|
| - Donnerstag 23.01.2025 | - Keine Meditation im Juli |
| - Donnerstag 20.02.2025 | - Donnerstag 28.08.2025 |
| - Donnerstag 16.03.2025 | - Donnerstag 18.09.2025 |
| - Donnerstag 03.04.2025 | - Donnerstag 30.10.2025 |
| - Donnerstag 08.05.2025 | - Donnerstag 20.11.2025 |
| - Donnerstag 05.06.2025 | - Donnerstag 11.12.2025 |

Der monatliche Nutzungsbeitrag für mindful@home beträgt für 3 Monate 60 Euro / 6 Monate 100 € und im Jahresabo insgesamt 180 €. (Preise inkl. 19% UST)

Du gibst auf der Anmeldung einen gewünschten Teilnahme-Zeitraum an. Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett oder in monatlichen Raten per Dauerauftrag überweisen.

Mit der Beitragszahlung erhältst du per E-Mail den Zoom-Link für die Online-Meditationen und/oder ein Passwort für die Mediathek.

Technik und Datenschutz: Die Datenschutzzinfos von Zoom kann man hier nachlesen: <https://us02web.zoom.us/docs/en-us/privacy-and-security.html>

Ich habe mich zurzeit für Zoom entschieden, da diese Technik sehr stabil funktioniert und auch gute Möglichkeiten zum Austausch bietet. Ich habe eine Lizenz für Zoom-Pro und nutze die jeweils aktualisierte Version mit datenschutzfreundlichen Voreinstellungen von Zoom, die konform sind nach Art. 25 Abs. 2 DSGVO. Aufnahmen mache ich im Rahmen des Zoom-Meetings nur von meinen Meditationsanleitungen und nicht von möglichen Austausch- oder Fragezeiten. Die Zoom-Technik funktioniert auf PC, Laptop, Tablet oder Smartphone. Du bekommst einen Einladungs-Link, über den du dich einloggen kannst. Zunächst gelangst du in einen Warteraum. Von dort bekommst du von mir Zutritt zum Zoom-Raum und erscheinst dort mit deinem Bild und Namen. Es ist möglich, die Kamera auszuschalten. Bei der Einwahl in den Zoom-Raum gibst du deinen Namen an (Vorname reicht).