



## Neues Angebot 2020: *mindful@home*

Im MBSR-8-Wochenkurs, einem Kompakt-Kurs nach der MBSR-Methode 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 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 aus dem Yoga, Sitzmeditation (jeweils etwa 45 Minuten).
  - Weitere Meditationsanleitungen als Audiodateien z.B. Bergmeditation, Seemeditation und Mettameditation (Herzensgütemeditation).
  - Meine Audiodateien aus dem Training „Achtsamkeit am Arbeitsplatz“: Kurzversionen (5-15 Minuten) z.B. von Bodyscan, Sitzmeditation, Yoga, Achtsam Innehalten, Atembeobachtung, Gehmeditation.
  - Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum. Hier kommt monatlich eine neue aktuelle Meditation dazu.
  - Textdateien mit Impulsen zur Achtsamkeit: z.B. Übungsideen für die informelle Praxis oder Texte zu den Achtsamkeitsqualitäten oder anderen Themen. Auch hier darf sich fortlaufend Erweiterung entwickeln.
- Einmal monatlich kannst du an einer **angeleiteten Meditation in meinem Zoom-Meditationsraum** teilnehmen. Wir treffen uns immer am 2. Donnerstag im Monat um 19.30 Uhr (ausnahmsweise im Oktober am 1. Donnerstag). Für die Achtsamkeitsübungen brauchst du eine entsprechende Sitzgelegenheit (Stuhl, Hocker, Kissen, Bänkchen) oder - wenn du im Liegen üben willst - eine Matte. 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.
- Möglich sind auch besondere Online-Übungsaktionen wie z.B.:
  - ein Achtsamkeitstag per Zoom zuhause (Feste Zeiten mit angeleiteter Meditation über Zoom in Abwechslung mit individuellem Üben außerhalb des Zoom-Raums z.B. achtsam gehen draußen, achtsam Essen zubereiten ...).
  - ein Monat mit Sonntagsmeditationen z.B. im Advent
  - eine Woche mit dem Angebot einer gemeinsamen Morgenmeditation



### 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 und 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 irgendetwas 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.

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

Für mindful@home beträgt der monatliche Nutzungsbeitrag 10 Euro.

Ermäßigung z.B. in Studium oder Ausbildung oder bei Arbeitslosigkeit auf Anfrage.

Du gibst auf deiner Anmeldung einen gewünschten Teilnahme-Zeitraum an zunächst bis Jahresende 2020. Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett überweisen oder in monatlichen Raten per Dauerauftrag überweisen.

Mit der Beitragszahlung erhältst du den Zoom-Link für die Online-Meditationen und ein Passwort für die Mediathek.

Besondere Online-Übungsaktionen sind noch in der Planung. Ein evtl. zusätzlicher Beitrag z.B. für einen Online-Achtsamkeitstag wird mit der Terminankündigung genannt.

### Termine 2020

Online-Meditation im Zoom-Raum jeden zweiten Donnerstag ab Juli 2020 immer um 19:30 Uhr:

- 9.7.2020 – kostenfreier „Schnuppertermin“
- 13.8.2020
- 10.9.2020
- 1.10.2020 !! ausnahmsweise am ersten Donnerstag im Monat !!
- 12.11.2020
- 10.12.2020



### Das erwartet 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 Mikrophone der Teilnehmenden von mir stumm geschaltet und in der Austauschzeit wieder frei gegeben.

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

Ich freue mich, wenn ich dich auf deinem MBSR-Übungsweg mit [mindful@home](mailto:mindful@home) unterstützen kann.

Die Idee zu [mindful@home](mailto:mindful@home) ist während des Corona-Lockdowns entstanden. Mein laufender MBSR-8-Wochenkurs wurde nach Woche 5 unterbrochen. Um nicht auch den Prozess der Entwicklung im Üben mittendrin zu unterbrechen, habe ich auf Empfehlung des MBSR-Verbands Zoom ausprobiert und meine Kursteilnehmer zu einem Probeabend eingeladen. Alle haben die Online-Fortführung unterstützt und wir haben vor dem Hintergrund von Kontaktbeschränkungen und Abstandsregeln an den drei Kursabenden eine besondere Verbundenheit erlebt.

Die Anleitung der Achtsamkeitsmeditation ist für mich ein Geschehen aus dem gegenwärtigen Moment heraus, das auch getragen wird von der Gemeinschaft der Übenden. Nach dem ersten positiven Erleben, dass Gemeinschaft auch über dieses Medium möglich ist, ist Anfang April die offene Meditationsgruppe jeden Mittwochabend aus dem Kreis meiner KursteilnehmerInnen entstanden. [mindful@home](mailto:mindful@home) ist eine Weiterentwicklung und ich danke allen für kostbares Feedback und Anregungen.

Ich freue mich, dich bei [mindful@home](mailto:mindful@home) begrüßen zu dürfen.

Herzliche Grüße

Maria Köhne



### Hier einige Teilnehmerstimmen zu den Online- Meditationen der letzten Wochen:

*„Die Mittwochsmeditation mit Maria war in der Zeit des Corona-Lockdowns oft mein einziger Termin in der Woche. Trotz der räumlichen Distanz habe ich eine große Verbundenheit untereinander gespürt, und das tat so gut. Danke an Alle!“ Anne*

*„Die Online-Meditationen habe ich als intensive Verbundenheit mit den Kursteilnehmerinnen in einer Zeit des #socialdistancing empfunden. Sie bedeuteten eine stabile Größe in meinem Leben! Ich würde mich über eine Fortführung sehr freuen.“ Wiltrud*

*„Die Mittwochabende waren für mich ein fester Anker, auf den ich mich immer sehr gefreut habe. Und für die ich dir sehr dankbar bin. Deine Anleitungen waren sehr angenehm und ich konnte immer daraus Kraft schöpfen und die gegenwärtige Situation akzeptieren. Auch dass du dabei, wenn möglich auf unsere Bedürfnisse eingegangen bist war toll. Ich habe mich innerhalb der Gruppe immer sehr wohl gefühlt, auch hier kann ich mich nur bei allen bedanken. Deine Idee dieses Angebot in anderer Form weiter zu führen und eine Mediathek aufzubauen, finde ich sehr schön und ich werde das auf jeden Fall in Anspruch nehmen.“ Marita*

*„Das Meditationsangebot online finde ich hilfreich; es ist für mich neben meiner täglichen Meditationspraxis immer wieder eine Auffrischung bzw. ein Haltepunkt, mit dir und den anderen verbunden zu sein. Das Angebot von nachzuhörenden Anleitungen in der Mediathek auf deiner Seite gefällt mir, weil ich dann nach meinem Bedarf und zu meinen Zeiten darauf zugreifen könnte.“ Rita*

*„War ein toller Kurs; super gut war die Begleitung durch die Corona-Zeiten, dass es online weiterging!! Danke dafür.“ S.*

*„Ich fand die Online-Meditationen in dieser doch so „anderen“ Zeit sehr schön, vor allem dass ich flexibel teilnehmen konnte. Ich bin mir nicht sicher, ob ich mich für die Zukunft fest anmelden würde. Ich sitze nicht so gerne in meiner Freizeit vor dem Rechner, andererseits wäre es eine kleine Stütze „dran“ zu bleiben. Sehr gut fände ich den Zugriff auf die Mediathek. Schön wäre es dann auch, wenn es flexibel mit An- und Abmeldung ginge. Ich kann mir vorstellen, dass ich im Herbst/Winter engagierter bei der Sache bin.“ Sabrina*

**Ich sammle gerne weiter 😊.**