

## Hallo Achtsamkeit – Tag der Stille

### **Tagesablauf:**

10:00 Ankommen und kurze Einführung

10:20 geführte Meditation

10:40 Gehmeditation

10:50 stille Meditation

11:10 achtsames Yoga im Stehen

11:30 stille Meditation

11:50 Impulsvortrag

12:10 Gehmeditation

12:20 stille Meditation

**12:40 PAUSE (in Schweigen)**

13:40 geführte Meditation

14:00 angeleitete achtsame Körperübungen

14:30 geführter Bodyscan im Liegen

15:00 Austauschrunde

15:30 stille Meditation

16:00 ENDE

Um auf die eigenen Bedürfnisse einzugehen, stehen die Zeiten der Gehmeditation und der Körperübungen zur Verfügung.