

Tipps

- Achtsamkeit in Alltag einbauen
Gehen, Essen, Schlafen, Kommunikation, Handeln, Beziehungen, Denken
- Kürzere tägliche Meditationssession
Morgens und Abends (1, 5, 20 min)
- Freudvolles Üben
Positive Gedanken kultivieren, Leben geniessen, Selbstliebe
- Üben in Gruppe
Erfahrungsaustausch, Regelmässigkeit

« Silence
isn't empty
it's full of
answers »

– unknown –



- <http://now-meditation.ch>
- Folge uns über facebook und Instagram



© NOW Meditation GmbH | 2017



Introduction Meditation & Mindfulness

*Close your eyes,
and begin to see*

Zu beachtende Faktoren

- Motivation, Begeisterung, Zufriedenheit
im Herzen, Freude und Glück
«Relax and be happy»
- Sitzhaltung / Umgebung / Ort / Zeitpunkt
- Hingabe und Vertrauen an Methode
- Präsenz und Beobachtung,
keine Bewertung
- Regelmässigkeit der Praxis

Nutzen

- *Gesundheit – be healthy*
- Umgang mit Stress
- Entspannung
- *Bewusstheit – be more efficient*
- Konzentrationsfähigkeit
- Klarheit
- Selbstkompetenz und -management
- *Glück und Wohlbefinden – be happy*
- Gelassenheit und innere Ruhe
- Regulation von Emotion und Gedanken
- Dankbarkeit und Wertschätzung unseres
Potentials

Achtsamkeit

- Achtsamkeit ist die praktische Umsetzung
(innere Ruhe und Bewusstsein) im Alltag
- Achtsamkeit ist ein Zustand des Seins
präsent, beobachtend, wertfrei
- Achtsamer Umgang im Alltag mit Körper,
Geist und Atem
- Positive Wirkung auf Selbstkompetenz,
soziale Beziehungen, Ängste und Stress

Meditation

- Übung für innere Ruhe und mehr
Bewusstsein
- Bewusste Aktivität, praktische Handlung,
Geistesübung, bei der bewusst den Blick
nach innen gerichtet wird
- Positive Wirkung auf innere Ruhe,
Konzentration, Selbstkompetenz,
Selbstakzeptanz und Bewusstwerdung
der Gedanken(-muster) und Emotionen