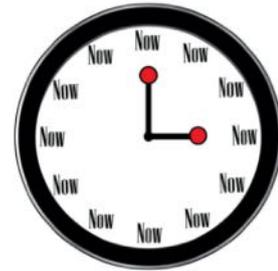


# Achtsamkeitstag zu Hause – Anleitung –

- Bereite dich bewusst auf diesen Achtsamkeitstag zu Hause vor.
- Schalte dein Handy aus und Sorge auch sonst dafür, dass du möglichst nicht gestört wirst.
- Beginne und beende diesen Tag mit einem kleinen Achtsamkeitsritual. Gut geeignet dafür sind inspirierende Texte, die du dir zuvor herausgesucht hast.



## Ablauf

7.00	Aufstehen
7.05	Achtsame Körperübungen
7.30	Sitzmeditation
8.00	Körperpflege
8.20	Frühstück zubereiten
8.40	Achtsames Frühstück
9.00	Geschirr spülen
9.15	Bodyscan
10.00	Gehmeditation
10.30	Sitzmeditation
11.00	Achtsame Körperübungen
11.30	Mittagessen zubereiten
12.30	Achtsames Mittagessen
13.00	Geschirr spülen
13.30	Ruhen
15.00	Gehmeditation
15.30	Metta-Meditation
16.00	Mitfühlende Körperreise
16.30	Achtsame Körperübungen
17.00	Lesen eines inspirierenden Textes
17.30	Sitzmeditation
18.00	Abendessen zubereiten
18.30	Achtsames Abendessen
19.00	Geschirr spülen
19.30	Gehmeditation
20.00	Sitzmeditation
20.30	Lesen eines inspirierenden Textes
21.30	Körperpflege, zu Bett gehen
22.00	Licht löschen

## Übungsanleitungen und Wissenswertes für deinen Achtsamkeitstag zu Hause

### Achtsamkeitsmeditation

[Anleitung von Doris Kirch auf YouTube ...](#)

[Richtig meditieren: Wissen über Achtsamkeitsmeditation ...](#)

### Bodyscan

[Anleitung zum Bodyscan ...](#)

[Wissenswertes über den Bodyscan ...](#)

### Metta-Meditation

[Anleitung zur Metta-Meditation von Ayya Khema...](#)

### Gehmeditation

[Kurzvortrag von Doris Kirch über die Gehmeditation ...](#)

[Mehr Wissen über Gehmeditation ...](#)

### Achtsame Körperübungen

[Anleitung zum sanften Achtsamkeits-Yoga ...](#)



[Wochenend-Auszeit](#)



[Achtsamkeitstrainerin werden](#)