mindful@home 2024 (Stand Januar 2024)

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

Unter diesem Motto haben wir 2020 begonnen regelmäßig online zusammen zu meditieren. 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 zahlreiche Achtsamkeitsübungsanleitungen in der Mediathek zusammengekommen.

mindful@home ist auch weiterhin eine Einladung, regelmäßig im täglichen Geschehen Achtsamkeit zu üben. Ich möchte dich als MBSR-Lehrerin auch 2024 weiterhin online unterstützen. Es wird sich dabei Gewohntes mit einigen Änderungen verbinden.

Wie kannst du 2024 mit mindful@home üben?

- Dir steht weiterhin die **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).
  - Audiodateien mit Aufnahmen der verschiedenen Anleitungen aus dem Zoom-Raum. Hier 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.

- An sechs Abenden im Jahresverlauf möchte ich folgendes Angebot einer **Online-Jahresgruppe** machen:
  - Treffpunkt um 19:30 Uhr zur Meditation. Danach von 20:00 bis 21:30 Zeit für Austausch und Impulse (50 Min.). Nach einer kurzen Pause schließen wir den Abend mit einer weiteren Achtsamkeitsmeditation (20 – 30 Min.)
  - Die Gruppe ist eine Einladung, die Übung und Haltung der Achtsamkeit bewusst immer wieder neu mit dem Alltagsgeschehen zu verbinden. Die regelmäßigen Treffen sind Ankerpunkte im Hier & Jetzt, die uns erinnern und stärken.
  - Dabei sind folgende drei Säulen wirksam: die **formellen Achtsamkeitsübungen** selbst, **Austausch in der Gemeinschaft** und **thematische Impulse.**
  - Du findest Termine und Inhalte zur geplanten Online-Jahresgruppe weiter unten beschrieben.

- Folgende **zusätzliche Online-Übungsaktionen** möchte ich fortführen: Online-Achtsamkeitstag im März und eine Woche Morgenmeditationen im Mai.

- **Das Angebot kann flexibel gehandhabt werden und hat entsprechend verschiedene Preise:**

  - **mindful@home Teilnahme an der Jahresgruppe**: inklusiv sind alle anderen Online-Termine und die Mediathek. -> **Preis 180 €** inkl. 19% UST
  - **mindful@home Basisprogramm:** inklusiv ist die Teilnahme an der 20-Minuten Einstiegsmeditation der fünf Jahresgruppenabende (du verlässt den Zoom-Raum nach der Meditation), die zusätzlichen Online-Übungsaktionen (Achtsamkeitstag, Morgenmeditationen) und die Mediathek. -> **Preis 120 €** inkl. 19% UST
  - **mindful@home Mediathek:** Zugang zu allen Übungsanleitungen (bisherige und neue Meditationen aus 2024). -> **Preis 100 €** inkl. 19% UST

- **Hier findest du eine Terminübersicht:**

  21.02.2024 -> erster Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
  09.03.2024 -> Online-Achtsamkeitstag / für alle
  17.04.2024 -> zweiter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
  13.–17.05.2024 -> Morgenmeditationen täglich / für alle
  19.06.2024 -> dritter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
  18.09.2024 -> vierter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
  13.11.2024 -> fünfter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
  11.12.2024 -> sechster Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle

- **Inhalte der Jahresgruppe:**

  Als thematischen Rahmen für die Jahresgruppe habe ich den Text „Das Gasthaus" von Rumi ausgewählt. Der Text lädt spielerisch und bildhaft ein, sich zu öffnen für „die ganze Katastrophe Leben", die Jon Kabat-Zinn im MBSR immer wieder thematisiert: Welche Gäste begegnen mir? Wie bewirte ich welche Gäste? Welche Gäste möchte ich bewusst einladen? Wer sitzt an welchem Tisch wie zusammen? In unserem Alltag finden wir eine Fülle von Vorlieben, Bewertungen, Schwierigkeiten, Hindernissen …, auf die wir mit dem Blick der Achtsamkeit schauen dürfen. So entwickeln sich neue Sichtweisen und Spielräume.
  Wir werden uns im Austausch, über Impulse und Achtsamkeitsübungen mit den wechselnden Gästen in unserem Alltag vertraut machen und unsere Gewohnheiten der Bewirtung erkunden. Z.B. Achtsamkeit, Selbstfürsorge, Wertschätzung, Gleichmut, Freundlichkeit, Dankbarkeit, Vertrauen oder Zuversicht können wir als Gäste bewusst einladen.
  Du erhältst zu jedem Abend ein PDF mit Anregungen für deinen Übungsalltag zwischen den Terminen.

Zusätzliche besondere Online-Übungsaktionen 2024:

Online-Achtsamkeitstag an einem Samstag im März – An diesem Tag wechseln sich gemeinsame Meditationszeiten im Zoom-Raum mit selbstgestalteten Zeiten ab. Es ist auch möglich, an einzelnen Übungszeiten teilzunehmen oder den Tag im Schweigen zu verbringen, um eine intensive Verbundenheit mit sich selbst zu stärken. Terminvorschlag: 09.03.2024

- 7.30 – 9.00 Uhr gemeinsamer Start in den Tag: Sitzmediation u. Körperbewegung über Zoom
- 9.00 – 10.30 Uhr Frühstück und Zeit für sich
- 10.30 – 12.00 Uhr gemeinsame Mediationszeit 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
- 16.30 – 17.00 Uhr Abschluss über Zoom

Gemeinsame Morgenmeditation – Wir treffen uns in einer ausgewählten Woche jeden Morgen online im Zoom-Raum, um mit einer Meditation in den Tag zu starten. Terminvorschlag in Quartal II - KW 20 (13.-17.05.2024).

Anhang 1:

Anmeldung zur Teilnahme an mindful@home 2024
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 in 2024 für folgendes Programm:

mindful@home / Basisprogramm	• Jahresabo 120 € inkl. 19% UST
mindful@home / Mediathek	• Jahresabo 100 € inkl. 19% UST
mindful@home / Jahresgruppe	• Jahresgruppe inkl. Basisprogramm 180 € inkl. 19% UST

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 (Herzensgütemeditation).
- 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

Du kannst regelmäßig an **angeleiteten Online Meditationen** teilnehmen. Die Meditationen stehen anschließend in der Mediathek zur Verfügung.

Termine 2024:

21.02.2024 -> erster Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
09.03.2024 -> Online-Achtsamkeitstag / für alle
17.04.2024 -> zweiter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
13.–17.05.2024 -> Morgenmeditationen täglich / für alle
19.06.2024 -> dritter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
18.09.2024 -> vierter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
13.11.2024 -> fünfter Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle
11.12.2024 -> sechster Abend der Online-Jahresgruppe / 19:30 – 20 Minuten Meditation für alle

Du gibst auf der Anmeldung das gewünschte Teilnahme-Programm an. Anschließend erhältst du eine Rechnung. Den Rechnungsbetrag kannst du entweder komplett oder in Raten 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 Datenschutzinfos 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).