

## Virtual Home Retreat



### Settling into Mindfulness

Arbeiten in COVID-Zeiten kann überwältigend sein. Immer eingeschaltet, immer digital, mit wenigen Gelegenheiten, sich mit Menschen oder sogar mit sich selbst zu verbinden. Ein weiteres virtuelles Meeting scheint vielleicht nicht die beste Antwort zu sein - aber die Teilnahme an einem virtuellen Retreat zu Hause - möglicherweise mit Ihrem Partner, Ihrer Familie oder Ihren Freunden - kann eine kraftvolle Möglichkeit sein, sich wieder mit sich selbst und anderen zu verbinden und Ihre Achtsamkeitspraxis zu vertiefen.

- Vertiefen Sie Ihr Verständnis und Ihre Erfahrung von Achtsamkeit - Die virtuellen Retreats zu Hause sind so strukturiert, dass sie Möglichkeiten zum Üben, Lernen und Kontemplieren bieten
- Verbinden Sie sich wieder mit sich selbst und Ihrem Privatleben - verbinden Sie sich mit frischen Augen mit sich selbst, Ihrem Zuhause und Ihrem Partner und Ihrer Familie. Sie könnten Momente der Frische oder Magie inmitten einer sehr vertrauten Umgebung wiederentdecken
- Bilden Sie eine Gruppe - laden Sie Freunde und Kollegen ein, sich anzuschließen - sitzen Sie in Stille zusammen und bemerken Sie, dass wir uns tief verbinden und eine unterstützende Gemeinschaft aufbauen, ohne zu sprechen
- Miteinander reden und voneinander lernen - wie kommen wir alle zurecht



## Überblick über den Zeitplan (3 Std.)

1. Kennenlernen und Check-in (Körper-Emotion-Geist)
2. Achtsamkeitsmeditation - ankommen!
3. Gespräch über das Thema des Home Retreats
4. Breakout-Sitzung: Reflexion über das Thema der Sitzung
5. Körperübung zum Thema
6. Pause
7. Kurzer Vortrag zum Thema des Retreats
8. Meditation über das Thema
9. Breakout-Sitzung
10. Achtsamer Spaziergang im Freien mit einer Aufgabe
11. Wieder einchecken - Erfahrungen austauschen
12. Wie man die Erfahrungen in das tägliche Leben integriert und übersetzt
13. Kurze Abschlussmeditation und Schlussfolgerung

## Details

- Sowohl Anfänger als auch langjährige Praktizierende sind willkommen
- Sie können zum praktizieren entweder auf einem Kissen oder auf einem Stuhl sitzen
- Es ist hilfreich, ein Headset zu tragen und eine stabile Internetverbindung zu haben
- Die Themen werden in jeder Sitzung variieren - Balance der Aufmerksamkeit und Bewusstheit. Verbinden mit dem Körper im täglichen Leben. Körper, Atem und Gedanken. Achtsame Kommunikation. Freude kultivieren. Emotionale Intelligenz. Stress und Resilienz

## Registrierung

<https://awaris.de/virtual-home-retreats/>