

Arbeitsgruppe 6 (Claudia Meixner/ Kerstin Steinmetz)

1. Begrüßung

- Begrüßung der Teilnehmer und Vorstellung der Gruppenleitung
- Vorstellungsrunde der 14 Gruppenteilnehmer
- Mit einem kurzen Text von Dr. Eckart v. Hirschhausen wird das Thema des Workshops auf etwas humorvolle Weise eingeleitet

2. Ankommübung

- „Wir sind alle auf der gleichen Reise“

3. Kontaktgestaltung

- Die Teilnehmer gehen achtsam durch den Raum, nehmen Gedanken, Impulse wahr, wie z. B. Tempo der Bewegung, worauf richtet sich die Aufmerksamkeit etc.
- Anschließend beobachten die Teilnehmer anhand vorgeschlagener Aufgaben ihre eigene Art der Kontaktgestaltung und die Wirkung auf sich selbst und das Gegenüber
- Kurzer Austausch in der Gruppe

4. Wortmeditation „Stille“

- Vorlesen eines Textes von Marie- Luise Stangl
- Anschließend 5- minütige Wortmeditation
- Schriftliches Beantworten von vier Fragen zum Thema „Stille“
- Austausch im Zweierkontakt

5. Energetische Körperübung

- Berührung im Zweierkontakt gestalten und achtsam Energie oder Wünsche/ Gedanken übertragen
- Nach einiger Zeit Aufmerksamkeit durch bewusst abgelenktes Denken verändern, Berührung dabei aufrecht halten
- Austausch in der gesamten Gruppe über das unterschiedliche Erleben

6. Klostermeditation

- Vorlesen einer Fantasiereise
- 5- minütiges spontanes Schreiben eines Briefes an sich selbst
- Der Brief wird den Teilnehmern in einigen Wochen zugeschickt

7. Abschlusslied