

MEDITATIONSREISE

Darum geht es

Gemeinsame Teilnahme an einer Meditationsreise.

Dauer

15-30 Minuten

Gruppengröße

ab 1 Person

Sie brauchen



6P Meditationsreise

- angemessene Räumlichkeiten
- Internet (WLAN)
- Endgerät mit Audioausgabe
- Meditationsreise
- geeignete Links, Apps und Ideen finden Sie auf www.dibiwohn.org

Ziele

- Sensibilisierung für die vielseitigen Möglichkeiten digitaler Mediennutzung
- Entspannung
- Aktivierung



So geht's:

Vorbereitung:

1. Wählen Sie das Ziel der Meditationsreise. Soll sie für Entspannung, Aktivierung, Selbstwahrnehmung oder andere Aspekte eingesetzt werden?
2. Entscheiden Sie sich für eine Meditationsreise, die Ihrem gewählten Ziel entspricht.
3. Wählen Sie einen ruhigen und angenehmen Ort mit gemütlichen Sitzmöglichkeiten aus. Naturklänge können unterstützend wirken.

Durchführung:

1. Laden Sie die Teilnehmenden ein, eine bequeme Position einzunehmen.
2. Führen Sie, falls in der ausgewählten Meditation nicht vorhanden, eine kurze Atemübung durch, z. B.: „Schließe deine Augen und spüre, wie dein Atem kommt und geht. Atme tief ein...und langsam wieder aus...“
3. Spielen Sie die Meditationsreise ab und achten Sie auf eine angemessene Lautstärke.
4. Leiten Sie die Teilnehmenden behutsam wieder zurück und ermutigen Sie diese, sich zu recken und zu strecken.
5. Öffnen Sie den Raum für eine gemeinsame Reflexion.

Tipps:

Bedenken Sie hinsichtlich der Zielgruppe Folgendes:

- Welche Meditationsreise sollte gewählt werden?
- Gibt es Beeinträchtigungen, die die Teilnahme erschweren und die mitbedacht werden sollten?

