

## Links zur Achtsamkeit | JBZ-MethodenAkademie | 11. 12. 2015

<http://www.mihuppertz.de/faq/> bietet eine gute Übersicht

[http://www.aufatmen.cc/docs/Achtsamkeit-Die\\_Kernbotschaft\\_Buddhas.pdf](http://www.aufatmen.cc/docs/Achtsamkeit-Die_Kernbotschaft_Buddhas.pdf)

<http://ich-will-meditieren.de/meditationstechniken/>

<http://ich-will-meditieren.de/deine-schnelle-3-minuten-meditation-fuer-zwischendurch/>

<http://achtsame-lebenskunst.de/2015/05/25/achtsamkeit-begrenzt-streben-nach-materiellem-besitz/>

<http://achtsame-lebenskunst.de/2015/11/05/falle-des-haben-und-festhaltens/>

<http://achtsame-lebenskunst.de/2014/11/14/gluecklicher-werden-achtsamkeit-beim-einkaufen/>

<http://achtsame-lebenskunst.de/2015/06/20/achtsamkeit-beim-essen/>

[www.gaub-therapie.de](http://www.gaub-therapie.de) versch. Übungen: Achtsames Atmen, Blätter auf einem Fluss...

<https://ssl.wurld.eu/oc/index.php/s/aBi7LHvXhrqQIEa>

Rosinenübung pdf

[www.mbsr-verband.de](http://www.mbsr-verband.de)

[https://m.youtube.com/watch?v=0Kwx9\\_mx3WA](https://m.youtube.com/watch?v=0Kwx9_mx3WA) Entspannen mit dem Bodyscan 22 min

<https://m.youtube.com/watch?v=daU-xneLA0g>

Bodyscan original v. Jon Kabat Zinn auf englisch 45 min

Kostenlose Downloadmöglichkeiten gibt es bei der Technikerkrankenkasse:

<https://www.tk.de/tk/enstpannungstechniken/meditation/body-scan-achtsamkeit/614206>

Weitere kostenfreie Anleitungen stellt Linda Lehrhaupt auf Ihrer Homepage zur Verfügung

<http://www.linda-lehrhaupt.com/begleitete-meditationen/>

© 2015 Gabi Raeggel, [www.achtsame-lebenskunst.de](http://www.achtsame-lebenskunst.de)  
[info@achtsame-lebenskunst.de](mailto:info@achtsame-lebenskunst.de)

Praxistipp:

Angeleitete Achtsamkeitsübungen sind insbesondere dann ideal, wenn Sie mit Achtsamkeitsübungen beginnen und noch keine oder wenig Vorerfahrung haben. Aber auch mit entsprechender Erfahrung ist es gut, immer mal wieder eine Meditation oder den Bodyscan mit Anleitung zu üben, um sich an alle wichtigen Aspekte wieder neu zu erinnern.

Für Anfänger: Überfordern Sie sich nicht gleich. Am Anfang reichen 10-15 Minuten aus. Grundsätzlich ist es besser, täglich eine kurze Zeit zu üben, als nur gelegentlich eine sehr lange Zeit.

Zusammengestellt von Luisa Grabenschweiger am 1.12.15.