



Anleitungen zur Achtsamkeit von Dr. Ulrich Ott

- 160 Sitzung 1: Einführung in Achtsamkeit ● 10 Min.
- 161 Sitzung 2: Achtsam atmen ● 10 Min.
- 162 Sitzung 3: Achtsame Körperwahrnehmung ● 10 Min.
- 163 Sitzung 4: Klärung durch Achtsamkeit ● 10 Min.
- 164 Sitzung 5: Wohlwollen und Mitgefühl ● 10 Min.
- 165 Sitzung 6: Achtsamkeit im Alltag ● 10 Min.
- 166 Sitzung 7: Achtsame Kommunikation ● 10 Min.
- 167 Sitzung 8: Achtsam arbeiten ● 10 Min.
- 168 Sitzung 9: Achtsam genießen ● 10 Min.
- 169 Sitzung 10: Achtsam sein ● 10 Min.



Dr. Ulrich Ott, Dipl. Psychologe

Die „Anleitungen zur Achtsamkeit“ wurden vom bekannten Psychologen und Meditationsforscher **Dr. Ulrich Ott** entwickelt und persönlich gesprochen. Mit den **10 aufeinander aufbauenden Sitzungen** möchten wir Ihnen ein Werkzeug an die Hand geben, um eine achtsame Einstellung im Alltag zu erlernen und zu üben. Informationen und praktische Übungen, untermalt von unterstützenden Licht- und Ton-Frequenzen, helfen dabei, Achtsamkeit Schritt für Schritt als grundlegende Haltung zu etablieren, die alle Bereiche des Lebens betrifft.

Anwendungshinweis: Die **brainLight**-Programme „Anleitungen zur Achtsamkeit“ in 10 Sitzungen bauen inhaltlich aufeinander auf und sollten nach Möglichkeit auch in der angegebenen Reihenfolge angewendet werden. Einzelne Sitzungen können natürlich auch mehrmals wiederholt werden, um den Inhalt zu vertiefen, bis zur nächsten Sitzung übergegangen wird. Die letzte Sitzung „Achtsam sein“ beinhaltet eine Zusammenfassung der vorherigen Schritte, um Ihnen das Gelernte noch einmal ins Gedächtnis zu rufen – wann immer Sie wünschen.

Autor Programmtexte & Sprecher Haupttext: Dr. Ulrich Ott
Sprecherin Programmansage & Auswahl Licht- und Tonfrequenzen:
Sabrina Sauer • Musik & Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland