

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.

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, Diplom-Psychologe • Sprecherin Programmansage & Auswahl Licht- und Tonfrequenzen: Sabrina Sauer • Musik & Tontechnik: Frank Metzner, Tonstudio Dreamland



Dr. Ulrich Ott, Dipl.-Psychologe