

# Anleitungen zur Achtsamkeit

in 10 Sitzungen von Dr. Ulrich Ott

geeignet für alle **brainLight** Touch Synchros

Zusatzprogramme  
„Achtsamkeit“

**Hinweis:** Die 10 „Anleitungen zur Achtsamkeit“ 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.

Programm-Nr.

01	Sitzung 01: Einführung in Achtsamkeit	10 Min.
02	Sitzung 02: Achtsam atmen	10 Min.
03	Sitzung 03: Achtsame Körperwahrnehmung	10 Min.
04	Sitzung 04: Klärung durch Achtsamkeit	10 Min.
05	Sitzung 05: Wohlwollen und Mitgefühl	10 Min.
06	Sitzung 06: Achtsamkeit im Alltag	10 Min.
07	Sitzung 07: Achtsame Kommunikation	10 Min.
08	Sitzung 08: Achtsam arbeiten	10 Min.
09	Sitzung 09: Achtsam genießen	10 Min.
10	Sitzung 10: Achtsam sein	10 Min.

Unterlegt mit Musik von Frank Metzner

**Gegenindikationen:** Wenn Sie Epileptiker\*in sind, einen Herzschrittmacher tragen oder schwanger sind, genießen Sie die Anwendung bitte ohne Visualisierungsbrille.



**brainLight**<sup>®</sup>

LIFE IN BALANCE

[www.brainlight.de](http://www.brainlight.de)