



Eigene Meditation anleiten

Aufgabe von Markus zum TT Vedanta & Achtsamkeit

Beschäftige dich mit einer der Achtsamkeits-Meditationen, die wir am Wochenende gemacht haben. **Übe die Meditation** zum Beispiel, indem du sie laut liest als würdest du sie anleiten. Wenn du Zeit und Gelegenheit dazu findest, sprich sie „aufs Band“ und nutze sie fürs eigene Meditieren.

Mache die Meditation so zu deiner eigenen. Vielleicht fallen dir Formulierungen ein, die für dich passender sind als meine Textvorlage. Vielleicht möchtest du sie auch mit einer anderen Übung verbinden oder einem Aspekt mehr Raum geben.

Dann finde eine Gelegenheit, die **Meditation anzuleiten** (online oder offline). Dies kann daheim sein, in einer Yogastunde oder mit jemand anderem aus dem Teacher-Training. Wenn dir das gegenseitige Feedback im Training geholfen hat, schließe dich mit anderen zu einer Übungsgruppe zusammen.

Zuletzt schreibe mir eine E-Mail dazu, was du gemacht hast und **berichte mir von deinen Erfahrungen**. Entscheide selbst, ob das eine kurze Skizze ist oder ein längerer Text wird. Es ist nicht notwendig, dass du alle Punkte oben „abhakst“. Nutze diese Aufgabe, um dich mit der Achtsamkeits-Meditation zu beschäftigen.