



Übungen für zu Hause - Woche 1 Einführung

Übungen

1. Übe die Progressive Muskelentspannung (oder eine andere Entspannungsübung, siehe Dropbox)
2. Betrachte deinen persönlichen Tempel, und überprüfe, wodurch dein Haus im Augenblick Stabilität bekommt und wo du dir Veränderung wünschst
3. Überlege dir ein kleines Ziel für die nächsten 10 Wochen (siehe Handout AROMA Zielformulierung)

Das Gasthaus

von Rumi

Das menschliche Dasein ist ein Gasthaus.
Jeden Morgen ein neuer Gast.

Freude, Depression und Niedertracht - auch ein kurzer Moment von Achtsamkeit
kommt als unverhoffter Besucher.

Begrüsse und bewirte sie alle!

Selbst wenn es eine Schar von Sorgen ist, die gewaltsam dein Haus seiner Möbel entledigt,
selbst dann behandle jeden Gast ehrenvoll.

Vielleicht bereitet er dich vor auf ganz neue Freuden. Dem dunklen Gedanken, der Scham,
der Bosheit - begegne ihnen lachend an der Tür und lade sie zu dir ein...

Sei dankbar für jeden, der kommt, denn alle sind zu deiner Führung geschickt worden
aus einer anderen Welt.