

## Liebe Leserinnen und liebe Leser

in dieser ungewöhnlichen, verwirrenden Zeit wird mir bewusst, wie kostbar Gesundheit ist. Meine Überzeugung, in einer sicheren Umgebung zu leben, ist erschüttert. – Es lauert eine unsichtbare Gefahr. – Pandemie!

Wir schützen uns und die besonders gefährdeten Personengruppen durch freiwillig gewählte Isolation. – Bitte nehmen Sie das ernst!

Die Krise macht bewusst, wie wir alle miteinander verbunden sind, wie wir voneinander abhängig sind, vernetzt im Positiven und im Schwierigen. Der persönliche Kontakt ist eingeschränkt, - unser Leben, unser Alltag ist nicht mehr vorhersehbar. Das schürt Ängste und macht unsicher, hilflos auch wütend, andere erleben Einsamkeit und vieles mehr...

Aber es sind auch wunderbare Formen der Unterstützung entstanden, Menschen haben alternative Wege entwickelt, in der Kommunikation, im Miteinander, in der gegenseitigen Unterstützung und im Ausdruck von Dankbarkeit (Klatschen, Singen, Musizieren auf dem Balkon oder im Garten, Online Yoga Einheiten, Work-out Trainings etc...)

Um sich zu verabreden und beim Durchführen gemeinsamer virtueller Aktionen helfen uns die sozialen Medien, es entsteht ein NEUES MITEINANDER.

Ich beteilige mich auch.

In dieser ungewöhnlichen, verwirrenden Zeit, die jeden unter Druck setzt, ist Achtsamkeit und Freundlichkeit ganz wichtig, denn sie kann uns helfen ruhig und klar zu bleiben oder wieder zu werden.

Ich werde **Mindful Mondays** online anbieten – ab 30. März ebenso entlastende **Gespräche** und **einen online - MBSR Kurs**.

Wenn Sie an meinen Angeboten Interesse haben, schicken Sie mir bitte eine E-Mail: [Info.Hotz@online.de](mailto:Info.Hotz@online.de) oder rufen Sie mich an Tel.: 06172-73 76 23, Handy: 0152 53742952 Termine finden Sie unter der Rubrik TERMINE, unter der Rubrik DOWNLOADS finden Sie Achtsamkeitsübungen.

Bleiben Sie gesund und zuversichtlich,



## **Hier zwei kurze Übung:**

### **Innehalten und Atmen – 2- 5 Minuten**

Setze dich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder ein Meditationskissen.

Spüre den Kontakt deiner Sitzknochen zur Unterlage, spüre den Kontakt deiner Füße oder Beine zum Boden, - lass dich nieder.

lenke die Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment.

Was passiert jetzt gerade in deinem Geist und in deinem Körper?

Welche Körperempfindungen hast du gerade?

Welche Gedanken gehen dir durch den Kopf?

Welche Gefühle nimmst du wahr? Schauge, ob es möglich ist, sich dem bewusst zu öffnen?

Richte nun deine Aufmerksamkeit auf die Empfindungen des Atems,

an jener Stelle im Körper, an der du deinen Atem am deutlichsten spüren kannst.

Einatmend bin ich mir bewusst, dass ich einatme.

Ausatmend, bin ich mir bewusst, dass sich ausatme.

Einatmen – Ausatmen

Ein – Aus

Bedanke dich bei dir, dass du dir diese Momente der Besinnung schenken kannst.

Freue dich, dass du Achtsamkeit in dein Leben eingeladen hast!

### **Atmen und lächeln**

Wenn du abends im Bett liegst, atme.

Du darfst dich in dein Bett hinein loslassen, lächle und atme.

Wenn du am Morgen aufwachst, atme.

Spüre deinen Körper, nimm DICH wahr, dehne dich, atme.

Spüre, wie deine Füße den Boden vor deinem Bett berühren, atme.

Spüre, wie der Boden dich trägt, atme.

Schenke DIR ein Lächeln, atme.