

GEWAHRSEIN TEILEN (online)

In verbundenem Gewahrsein
das Herz berühren.

DONNERSTAGS
20 - 22 UHR



- **Turnus:** Jeden Freitag von 20:00 - ca. 22:00 Uhr
- **Kontakt:** Claudius unter claudius@lilien-hof.de
- **Ort:** Online Plattform Zoom, stets unter dem selben Link:
<https://us02web.zoom.us/j/7554311330>

Wie ist der Ablauf?

Kurzes Ankommen

Sharing*: Wir teilen nacheinander kurz mit, was gerade präsent ist / wie es uns geht

Circling**: Spontan kann jeder ohne bestimmte Reihenfolge beschreiben, was sich in diesem Moment in der eigenen Wahrnehmung abspielt: Der Fokus geht dabei nach innen, auf körperliche Empfindungen, Gedanken und Gefühle. Teil der Konzentration ist die Wahrnehmung innerer Aktionen und Reaktionen in der Gruppendynamik.

Offline: Nach diesem Austausch verbleiben wir nonverbal in dem gemeinsamen Raum. In dieser Zeit bleibt jeder bei sich, Ton und Bild bzw. die Online Verbindung wird für den Moment ausgestellt. Das Bewusstsein bleibt präsent in Selbstbeobachtung und der Gruppe - was fühle ich jetzt/welche Gedanken/körperliche Empfindungen sind nun nach dem Austausch präsent?

Zum Abschluss treffen wir uns wieder online und teilen unser Erfahrenes.



*angelehnt an das Dharma Sharing aus Plum Village

**angelehnt an das "Circling" - <https://circling.de/>

