

Das Magazin für Achtsamkeit

Ausgabe 03 | Herbst
Sept. bis Nov. 2023
Deutschland € 11,70
Österreich € 12,40
Schweiz sfr 15,70
Luxemburg € 12,40
Italien € 12,40

Moment by moment

**Sonder-
ausgabe**

Ihr persönliches
Gratis-Exemplar

Achtsamkeiten

*Übungen für mich,
für uns
und für die Welt*

Für mich, für uns und für die Welt

Als Hochschullehrer haben Mike Sandbothe, Reyk Albrecht und Hubert Ostermaier Achtsamkeitsübungen ins Bildungssystem gebracht. In diesem Prozess haben sie ein neuartiges Repertoire entwickelt, in dem individuelle, soziale und ökosystemische Übungen aufeinander aufbauen. Es wird bereits von mehr als 25 Hochschulen in Deutschland, Österreich und der Schweiz angeboten. Wir trafen die drei Bildungspioniere sowie die Achtsamkeitsbotschafterin und Autorin Maria Kluge und den Journalisten Thomas Corrinth, die an der Verbreitung dieser mehrdimensionalen Praxis mitwirken, zu einem Gespräch voller überraschender Einblicke – auch in Bezug auf ihre Bedeutung für unsere krisenhafte Zeit.

Text: Mike Kauschke | **Illustrationen:** Julia Vanessa Maier

Seitdem der von Jon Kabat-Zinn säkularisierte Kanon der individuellen Achtsamkeitsübungen vom Body Scan über die Sitz- und Gehmeditation bis zum achtsamen Yoga im Westen Verbreitung gefunden hat, wird er in vielen Bereichen angewendet, z.B. in der Bildung, in der Begleitung von Kindern, in Unternehmen, im therapeutischen Bereich und im Sport. Parallel dazu wurden von Tania Singer, Otto Scharmer und Arawana Hayashi weitere Arten von Übungen entwickelt. Sie reichen von dialogischen Meditationen (Dyaden) über achtsame Gruppenübungen bis zu ökologischen Menschenskulpturen. Es ist an der Zeit, dieses breite Spektrum systematisch in den Blick zu nehmen und damit sowohl die Praxis als auch das öffentliche Verständnis von Achtsamkeit zu erweitern.

Genau das ist das Anliegen von Mike Sandbothe, Reyk Albrecht und Hubert Ostermaier. Die drei sind Hochschullehrer und wirken im Netzwerk Achtsame Hochschulen mit, das mehrdimensionale Achtsamkeitstrainings in den Hochschulalltag für Studierende, Lehrende, Führende und Mitarbeitende integriert. Um die Übungen einer breiten Öffentlichkeit zugänglich zu machen, haben sie jetzt das Buch *Achtsamkeiten* geschrieben.

Der Social Body Scan erweitert die Achtsamkeit vom Individuum auf das soziale Umfeld



Reyk Albrecht arbeitet als wissenschaftlicher Geschäftsführer des Ethikzentrums an der Fakultät für Sozial- und Verhaltenswissenschaften und der Medizinischen Fakultät der Friedrich-Schiller-Universität Jena. Dort bietet er die Achtsamkeitstrainings für Studierende der Medizin, Psychologie, Interkulturellen Wirtschaftskommunikation und Angewandten Ethik an. Darüber hinaus gibt er Seminare zu Themen wie achtsames Schreiben und Mindful Leadership. Mike Sandbothe ist Professor für Kultur und Medien im Fachbereich Sozialwesen an der Ernst-Abbe-Hochschule Jena. In das Studium der Sozialen Arbeit hat er einen Achtsamkeitspfad integriert, über den Studierende im Laufe ihres Studiums mehrere aufeinander aufbauende Achtsamkeitsseminare besuchen können. An derselben Hochschule ist Hubert Ostermaier Professor für Unternehmensführung im Fachbereich Wirtschaftsingenieurwesen. Er lehrt und forscht zu Mindful Leadership und integriert

Achtsamkeitsübungen in seine Lehrveranstaltungen. Darüber hinaus bietet er gemeinsam mit Mike Sandbothe die Achtsamkeitstrainings im Rahmen des *Studium Integrale* an. Deren positive Wirkung ist bereits medizinisch und sozialwissenschaftlich nachgewiesen.

Wege zur Praxis

Die drei sind auf unterschiedlichen Wegen zur Praxis gekommen, wobei weniger das akademische Interesse leitend war als vielmehr persönliche Erfahrungen. Reyk Albrecht z.B. hat als junger Mensch in der DDR den gesellschaftlichen Umbruch der Wendezeit erlebt, der Gewissheiten infrage stellte. Kurz zuvor war sein Großvater gestorben, was ihn mit der Vergänglichkeit konfrontiert hatte. Über ein Buch, das ihm sein Vater damals schenkte, fand er zur Sitzmeditation, die für ihn auch heute noch ein wichtiger Anker ist. „Mich im Sitzen zentrieren zu können, inmitten dieser Welt zur Besinnung zu kommen, beruhigt mich seitdem enorm und gibt mir

eine innere Kraft oder inneren Frieden und Klarheit“, erklärt er. Da verwundert es nicht, dass er ein besonderes Interesse an individuellen Übungen wie dem achtsamen Sitzen oder dem achtsamen Gehen mitbringt. Hubert Ostermaier haben es nicht nur die achtsamen Bewegungsübungen, sondern auch die sozialen Übungen angetan. Mike Sandbothe ist besonders begeistert von der ökologischen Transformationskraft der achtsamen Gruppenübungen und Menschenskulpturen. Obwohl also jeder von ihnen einen besonderen Schwerpunkt hat, berichten sie übereinstimmend, dass sich die unterschiedlichen Praxisformen dynamisch ergänzen.

So hat Mike Sandbothe erlebt, wie die Übung des Body Scan die Beziehung zu seinem Sohn vertieft hat. Sein Sohn ist viel in den digitalen Welten unterwegs und konnte abends oft schlecht einschlafen. Der Vater schlug ihm vor, mit ihm einen Body Scan zu machen, und bevor er die Reise durch den Körper beendet hatte, war der Sohn



Der Body Scan ist die klassische Übung, den eigenen Körper achtsam wahrzunehmen

eingeschlafen. Daraufhin haben die beiden daraus ein abendliches Ritual gemacht, bei dem manchmal auch der Sohn die Leitung übernimmt. Beide erleben einen nährenden Moment der Beziehung – und vor allem trainiert der Sohn sein Körperbewusstsein in einer zunehmend digitalen Welt.

Ein „Schlüsselbund der Achtsamkeiten“

Der erweiterte Praxisansatz, den die drei entwickelt haben, besteht darin, individuelle Übungen, wie sie weithin bekannt sind, um soziale und ökosystemische zu einem „Schlüsselbund der Achtsamkeiten“ zu ergänzen. „In unserem erweiterten Ansatz“, erklärt Reyk Albrecht, „wird zum Beispiel die empathische Offenheit anderen Menschen gegenüber nicht nur durch individuelle, sondern auch durch soziale Achtsamkeitsübungen trainiert. Darüber hinaus nutzen wir ökosystemische Achtsamkeitsübungen, um die bewusste Wahrnehmung der Systeme zu schulen, von denen wir ein Teil sind und die uns prägen, inklusive unserer Umwelt.“

Im Gewahrsein „spürt man sich selbst, wenn man individuell übt“, so erlebt es Hubert Ostermaier. „Aber ich kann mich auch in meiner Beziehung mit anderen und in meiner Beziehung zur Welt spüren, wenn ich achtsame Grup-

Reyk Albrecht: „In unserem erweiterten Ansatz wird zum Beispiel die empathische Offenheit anderen Menschen gegenüber nicht nur durch individuelle, sondern auch durch soziale Achtsamkeitsübungen trainiert.“

penübungen und ökosystemische Aufstellungen durchführe.“

Die Vielzahl verschiedener Übungen kann für Mike Sandbothe die Fixierung auf die etablierte Bedeutung von Achtsamkeit etwas lösen. Zugleich ist es ihm wichtig, auf das Wechselspiel der unterschiedlichen Praxisformen hinzuweisen. Aus diesem Grund, so erklärt er, „haben wir die neuen Wortbildungen „Moving Body Scan“, „Social Body Scan“ und „Eco Body Scan“ geprägt. Diese Terminologie lässt den inneren Zusammenhang von individuellen, sozialen und ökosystemischen Übungen sprachlich deutlich werden.“

Berührung im Miteinander

Die kleinste Gruppe besteht aus zwei Personen. Der mehrdimensionale Ansatz bietet hier dialogische Praktiken wie die Dyaden an, die die Neurowissenschaftlerin Tania Singer erforscht und weiterentwickelt hat (*siehe unser Interview mit ihr in moment by moment 1/2023*). Eine festgelegte Zeit lang antwortet eine Person auf eine persönliche Frage, wobei sie sich auch ihren Gefühlen, Körperempfindungen und Wahrnehmungen öffnet; die andere hört nur zu,

weder unterbricht noch kommentiert sie. Dann wechseln die beiden. So lernen sie im Erzählen, tiefer mit sich selbst verbunden zu sein, und im Zuhören, sich in die Gefühlswelt eines anderen Menschen hineinzusetzen, wodurch sie auch seine Sichtweise besser verstehen. Zudem wird das Mitgefühl trainiert und die Verbundenheit wächst.

Man kann das ähnlich auch in einer Gruppe mit Übungen wie dem Social Body Scan machen. Diese Praktiken schöpfen aus dem Social Presencing Theater, das der Transformationsforscher Otto Scharmer und die Choreografin Arawana Hayashi im *Presencing Institute* am Massachusetts Institute of Technology entwickelt haben. Beim Social Body Scan wird das Üben auf vier Menschen ausgedehnt. Damit kann ein Thema aus den Perspektiven Neugier, Mitgefühl und Handlungskraft betrachtet werden, die Geist, Herz und Willen entsprechen, um daraus neue Impulse für die Zukunft zu gewinnen. Zu Beginn wird das Thema festgelegt. Dann spricht die erste Person über ihre Erfahrungen, die zweite lauscht auf Überraschendes, Neues oder Irritieren-

Maria Kluge: „Die körperliche Interaktion mit anderen Menschen führt auch in die Verwandlung, denn es umfasst ein Potenzial in der Zukunft, das bei individuellen Praktiken nicht so stark angesprochen wird.“

des, die dritte spürt sich in die Gefühle der mitteilenden Person hinein und die vierte nutzt ihren Körper als Sensor, um mögliche Handlungsimpulse von ihr wahrzunehmen. Nachdem die Sprecherin fertig ist, geben die drei anderen Feedback aus ihrer jeweiligen Perspektive, wobei die vierte Person das auch durch spontan entstehende Bewegungen, die mögliche Handlungsimpulse verkörpern, tun kann. Reihum nimmt jeder alle vier Rollen ein.

Verbundenheit spüren

Als wir unser Gespräch führten, kamen Mike Sandbothe und Maria Kluge gerade von einem Kurs mit Otto Scharmer in Berlin, in dem eine Übung darin bestanden hatte, dass in einer Fünfergruppe auf non-verbale Weise, also körperbasiert und ohne Worte, Blockaden im eigenen Berufs- oder Privatleben aufgestellt worden waren. „Durch die Aufstellung haben die anderen mitgeholfen, die äußeren Kräfte, die uns in diesen Blockaden halten, spürbar werden zu lassen und in Bewegung zu versetzen“, beschreibt Mike Sandbothe diese Erfahrung.

„Das ist ein anderer Zugang als die individuelle Praxis, denn ich habe ganz konkret und hautnah, also in der realen körperlichen Interaktion, eine tiefe Verbindung mit diesen vier anderen Menschen, die ich vorher nicht gekannt hatte, erlebt. Ich hatte kein Wort mit ihnen gesprochen, und plötzlich war ich so eng mit ihnen verbunden. Eine derartige Erfahrung kann ich nicht machen, wenn ich allein auf einem Sitzkissen meditiere. Wir spüren dieses tiefe Verbundensein als von Natur aus soziale Wesen. Denn auch unsere Potenziale zeigen sich im Beisammensein als einem größeren Resonanzraum der Wahrnehmung, wenn wir einander berühren und einander im Umgang mit unseren Blockaden helfen.“ Und Maria Kluge ergänzt begeistert: „Das führt auch in die Verwandlung, denn es umfasst ein Potenzial in der Zukunft, das bei individuellen Praktiken nicht so stark angesprochen wird.“

Körperbasierte Übungen dieser Art dienen als Vorbereitung auf den Eco Body Scan, an dem mehr als 20 Akteure und Beobachter teilnehmen können. Hier handelt

es sich um eine ökosystemische Übung, bei der Umwelteinflüsse und das Eingebundensein in einen größeren ökologischen Kontext spürbar werden. Ausgangspunkt sind Fragen wie die folgenden: In welcher Beziehung stehen die Stakeholder der Organisation, in der ich arbeite, oder die Mitglieder meines Freundeskreises oder des Vereins, in dem ich mich engagiere, zueinander? Für die Umsetzung der Übung gibt es zwei Versionen. Die eine führt man allein durch und gestaltet aus Bastelmaterialien eine Skulptur. Dabei wechselt man zwischen Ruhe, Hinspüren und Bewegung und nutzt das, was einem dabei einfällt. Anschließend beschreibt man die entstandene Skulptur. Und schließlich spürt man, welche Impulse zur Veränderung in einem oder in Bezug auf die Skulptur ausgelöst werden, etwa: Wollen Elemente in ihr ihren Platz verändern? Was will neu angeordnet werden?

Bei der zweiten Variante bilden die Teilnehmenden gemeinsam eine lebendige Skulptur, die sich im Verlauf der Übung so verändert, dass darin verborgene Zukunftsimpulse sichtbar werden. Dafür werden alle beteiligten und betroffenen Personen, Gruppen und Elemente von jeweils einem Teilnehmer dargestellt. Weitere Rollen sind der Planet Erde, üblicherweise übersehene Gruppen und das höchste Zukunftspotenzial des Gefüges. Die Rollen werden nach innerer Resonanz verteilt. Dann spürt jeder in sich hinein, findet dann seinen Platz im Raum und im Verhältnis zu den anderen und sagt einen Satz über sich. Das ist der Ist-Zustand. Anschließend folgen alle ihrer Intuition, welche Veränderungen geschehen wollen. Entsprechend verändern sie ihre Position und sagen wieder einen Satz über sich.



Beim Eco Body Scan spüren sich die Teilnehmenden in das Beziehungsgefüge eines aufgestellten Systems hinein

Die Zukunft, die geboren werden will

Durch solche Erfahrungen im sozialen Feld verändert sich das Gewahrsein für die Gegenwart, so Hubert Ostermaier: „In der Präsenz schwingt etwas mit, was ergriffen werden will, etwas, was uns nach vorne bewegt, was entsteht. Und das spüre ich besser, wenn ich mich in Interaktion mit anderen befinde.“ Mike Sandbothe nennt es „die Zukunft, die geboren werden will, und diejenige Person, die in uns verborgen liegt“.

Mike Sandbothe beschreibt dieses Erlebnis bewegt: „Ich löse mich unter der Zeugenschaft anderer von meiner gedanklichen Ego-Zukunft und öffne mich anderen Versionen der Zukunft, die ich noch nicht gedacht habe, die aber in meinem Herzen und in meinem Körper leben. Das sind oft Versionen, die ich mir irgendwann verboten habe, um ziel-

strebig meinen Lebensweg zu gehen. Jetzt bin ich aber in einem Setting, wo mir Menschen auf einmal die Gelegenheit geben, auch diese anderen möglichen Versionen zu spüren. Die anderen affirmieren sie, geben ihnen durch ihre Anwesenheit eine soziale Realität, zunächst ohne Worte und dann auch im Gespräch. Da können einem schon die Tränen kommen, weil sich mögliche Versionen der Zukunft in einem selbst öffnen, die von einer Ego-Zukunft zu einer Öko-Zukunft führen.“

Wechselseitige Durchdringung

Es gehört zum Kern der erweiterten Achtsamkeitspraxis, dass sich die individuelle, soziale und ökosystemische Dimension wechselseitig durchdringen. Hubert Ostermaier beschreibt ein bewegendes Beispiel für diese Durchdringung.

Im Rahmen eines von ihm geleiteten Online-Achtsamkeitskurses bestand eine Übung darin, die Natur mit den Sinnen zu erfahren. Zu diesem Zweck hatten die Studierenden 20 Minuten Zeit, in ihre Umgebung auszuschwärmen. Es ging darum, sich etwas zu suchen, was man dann mit so vielen Sinnen wie möglich erfährt, etwa ein Lebensmittel, das man isst und dabei seine Farbe, Temperatur, Oberfläche, Konsistenz und seinen Geschmack wahrnimmt. Diese Übung wird Eco Sense Lab genannt. Dadurch kann man die eigene Wahrnehmung von gewöhnlichen Dingen wie Gartenfrüchten erkunden und sich mit der umgebenden Natur verbinden. Bei ihrer Rückkehr konnten sich die Teilnehmenden dann für eine zehnmütige Achtsamkeitsübung ihrer Wahl entscheiden. Wer wollte, konnte im Anschluss seine Erfahrungen teilen.



Der ökologische Schlüssel: Wie die Übungen wirken und Mensch und Umwelt verbinden

Eine Studentin berichtete von ihrem intensiven Geschmackserlebnis mit Gartenfrüchten – bis ihr Vater aufgewühlt dazukam und von dem Unfall eines Freundes berichtete. Sie teilte mit der Gruppe, wie intensiv ihr in dem Moment ihr Mitgefühl mit ihrem Vater und seinem Freund bewusst war und wie unwichtig die Aufgabenstellung wurde. Nach den 20 Minuten entschied sie sich für eine Gehmeditation als passende Achtsamkeitsübung. „Beeindruckend war“, so Ostermaier, „mit welcher Selbstverständlichkeit und Bewusstheit die Studentin sich selbst in Verbindung mit ihrer Welt und den Mitmenschen wahrnahm und am Ende auch

eine Übung wählen konnte, die ihrer emotionalen Situation angepasst war.“

Die ökosystemischen Übungen machen unsere Verbundenheit in lebendigen Zusammenhängen erfahrbar. Reyk Albrecht beschreibt das so: „Wir ermöglichen durch die erfahrungsbasierten Übungen eine Bewusstheit dafür, welche inneren Prozesse sich während der Praxis zeigen. Dabei kann ich bemerken: Ich bin nie als Individuum getrennt, sondern wirke zusammen mit anderen Menschen. Dies wirkt wiederum zurück auf meine inneren Prozesse. Es zeigt sich, wie durchlässig wir im Grunde sind. Wenn ich diese Erfahrungsräume durch unsere Übungen

noch weiter ausdehne auf das ganze systemische Gefüge, dann entwickelt sich eine Sensibilität für diese Verbundenheit. Ich muss nicht künstlich oder theoretisch zu dieser Erkenntnis kommen, sondern sie entsteht aus meiner konkreten Erfahrung. Man könnte pointiert sagen: Ich verschmutze ja auch nicht mein eigenes Wohnzimmer. Wenn ich merke, dass die ganze Welt mein Wohnzimmer ist, dann werde ich mich dementsprechend verhalten.“

Solche Erfahrungen umfassender Verbundenheit deuten auf einen tiefgreifenden Bewusstseinswandel hin, der für Mike Sandbothe heute besonders notwendig ist: „In der Debatte über einen verantwort-

tungsvollen Umgang mit der Klimakrise wird es nicht ausreichen, durch technologische Lösungen unsere Energie anders zu produzieren, damit wir so weitermachen können wie bisher, sondern es braucht eine Veränderung unserer Lebensweise. Und das ist das Grundthema von Achtsamkeit: Wie lernen wir, unsere Gewohnheiten wahrzunehmen und sie dann zu verändern? Und damit meine ich nicht nur unsere individuellen Gewohnheiten, sondern auch sozial Übliches und die systemischen Routinen.“

Eine Einladung an alle

Deshalb ist es dem Trio so wichtig, ihre erweiterte Sicht in die Öffentlichkeit zu bringen. Dazu ist es für sie entscheidend, die Übungen leichter zugänglich zu machen. „Wir sind allesamt Öffentlichkeitsarbeiter“, sagt Reyk Albrecht. Hubert Ostermaier fügt hinzu: „Wir bringen die Übungen zu den Menschen“, und gibt ein Beispiel aus der Praxis: „Wenn Studierende im Fach Ingenieurwesen in meine Kurse kommen, machen sie in der ersten Veranstaltung eine Atemraum-Übung und eine Dyade. Durch die Lockerheit und den säkularen Ansatz stellen viele fest: Oh, das tut mir gut. Es entsteht Wohlbefinden, Einheit mit sich selbst, ein Gefühl von Sicherheit, ein Ankommen in einem sozialen Gefüge. Aus diesem Wohlbefinden heraus bleiben sie bei den Übungen. Daraus entsteht ein Interesse an den weiterführenden sozialen und ökosystemischen Achtsamkeitsübungen. Wichtig ist für die Menschen, zu spüren, dass man sie nicht irgendwohin bringen will, sondern dass man etwas nur für sie macht.“

In diesem Sinne sind die verschiedenen Übungen eine Einladung an alle Menschen, wie es Reyk Albrecht formuliert: „Ich

glaube, ein großer Wert dieser Kombination verschiedener Achtsamkeitsübungen liegt darin, dass deutlich wird, es gibt eine andere Blickrichtung, in der wir Lösungen für drängende Probleme finden können. In unserer Gesellschaft pflegen wir die Lösungssuche durch Agieren und Reagieren. Aber uns fehlt oft der Blick nach innen, der ein transformatives Potenzial hat, wie ich bei den Studierenden immer wieder feststelle.“

Und Mike Sandbothe bringt diese einladende Haltung so auf den Punkt: „Entscheidend ist das Vertrauen in die innere Kraft von Menschen, Gemeinschaften und Organisationen. Viele Menschen sind in ihrem Herzen offen für diese Übungen und haben die Fähigkeit, nicht nur sich selbst, sondern auch andere darin anzuleiten.“

Der Beginn einer Bewegung

Mit ihrem mehrdimensionalen Achtsamkeitstraining möchten Mike Sandbothe, Reyk Albrecht und Hubert Ostermaier zur Transformation unseres Bildungssystems als umfassendes soziales System beitragen, in dem Menschen miteinander vielschichtige Beziehungsfelder formen. Für Mike Sandbothe haben solche Systeme auch eine Tiefendimension: „Soziale Felder folgen einer eigendynamischen Entwicklung. Sie sind lebendige, dynamische, offene Systeme, und die spürt man mit jeder Zelle des Körpers. So können wir sie mitgestalten.“

Die Übungen sollen allen Menschen, die sich darauf einlassen wollen, vermittelt werden. Dazu entstehen niederschwellige Angebote nicht nur in Form des *Achtsamkeiten*-Buches, sondern auch in Form von Online- und Präsenzkursen. „Wir arbeiten an einer Veränderung des Bildungssystems, vom Kindergarten über die Schule bis zur Hochschule. Hier gibt es

viele Synergien mit Maria Kluge, die bereits 60.000 Exemplare ihres Achtsamkeitsbuches *The Toolbox Is You* vor allem in Kindergärten und Schulen verteilt hat“, fasst Mike Sandbothe zusammen. Es geht darum, einen Impuls zum Kulturwandel zu geben, der alle Bereiche der Gesellschaft durchdringt und verändert. Thomas Corrinth konkretisiert diese Vision so: „Ich wünsche mir, dass in einem Jahr Judith Rakers zu Beginn der Tagesschau einen Eine-Minute-Atemraum anleitet und die Ampelkoalition in schwierigen Entscheidungsfragen von intelligenten Achtsamkeitsübungen wie dem Eco Body Scan Gebrauch macht.“

Der Impuls soll wachsen und dynamisch bleiben. Daraus kann sich eine Bewegung, ein Resonanzraum bilden. In diesem Zukunftsfeld können viele Menschen, die die verschiedenen Formen der Achtsamkeit als einen sich stetig selbst erneuernden Prozess durch Improvisation und Experiment anwenden, anderen vermitteln und dadurch weiterentwickeln. Jeder und jede ist eingeladen, Teil dieser im Entstehen befindlichen Bewusstseinskultur zu werden.



Jetzt Newsletter abonnieren

Und gratis Bonusmaterial zum Beitrag downloaden.

www.moment-by-moment.de/newsletter

Mike Sandbothe, Reyk Albrecht, Hubert Ostermaier unter Mitarbeit von Thomas Corrinth und mit einem Vorwort von Maria Kluge: *Achtsamkeiten. Übungen für mich, für uns und für die Welt*, Fischer & Gann 2023

www.achtsamkeiten.com
www.achtsam.digital

ACHTSAMKEITEN

Übungen für mich, für uns und für die Welt

Es gibt nicht nur eine Achtsamkeit, sondern mehrere! Als Transformationsschlüssel verbindet dieses Buch individuelle, soziale und ökosystemische Achtsamkeitsübungen. Wissenschaftlich erprobt, einfach zu trainieren und für alle Menschen zugänglich!

Mit drei Achtsamkeiten Dich, Deine Beziehungen und die Umwelt in Bewegung setzen

Audio-Dateien und buchbegleitende Materialien über QR-Code im Buch erhältlich



Mike Sandbothe
Reyk Albrecht
Hubert Ostermaier

Mit einem Vorwort von Maria Kluge,
unter Mitarbeit von Thomas Corrinth,
illustriert von Julia Vanessa Maier

 **Kamphausen Media**

Copyright © moment by moment | Ausgabe 2023-03 | www.moment-by-moment.de

Fischer & Gann
160 Seiten
ISBN: 978-3-95883-643-3