



Sound Spa - Dein eigener Workshop

Tagesplan

Beginn 10:00

Ende 17:00

Möglichkeit: ab 18:00/19:00 Gongmeditation, Gongbad als Zusatz- und Einzelangebot

Block 1: 10:00 bis 13:00 Uhr mit Pause

Mittagspause 60 min

Block 2: 14:00 bis 17:00 Uhr mit Pause

Optional:

Pause, ggf. Umbau

18:00 oder 19:00 - 20:00 oder 21:00 Uhr: Gongmeditation, Gongbad, Abendveranstaltung als Einzel -oder Zusatzangebot

Das brauchen die Teilnehmer:

Yoga/Liegematte, Decke, Meditationskissen oder Meditationsbank, bequeme Kleidung, Trinkflasche mit Wasser/Tee

Das brauchst du:

Gong-Set, Konzept, Text geführte Meditation, (Lautsprecher)

Block 1

Thema	Methode	Inhalte	Medien	Zeit
Begrüßung, Check-In	- Vorstellen und z.B. Geste, wie es dir gerade geht - kurzer Tagesablauf, Orga	Erstes Wahrnehmen von sich selbst und anderen	keine	20-30 min
Einführung in das Thema „Sound Spa“	Vortrag	Worum geht es heute? Warum Spa?	keine	15 min
Warum so viel um die Ohren?	Kärtchen, Schreibblock	Schreibe auf, warum du so viele Aufgaben hast. Wie kam das, im Vergleich zu früher?	Schreibblock, Stift	15 min schreiben 15 min auflösen
Was ist „Stress“ und warum nehmen Menschen das unterschiedlich wahr?	Vortrag	- Leben im 21. Jh vs. Leben im 20. Jh, - „keine Zeit“, - „viele Aufgaben“ - Veränderung in Politik/ Gesellschaft Warum sind Menschen von etwas gestresst, andere nicht?	keine Stories aus eigenem Erleben (ggf. Flipchart)	20 min
15 min Pause			Musik-Lautsprecher	15 min
Power Übung	Übung vormachen, zeigen	Kundalini Power-Arme-Übung	keine	5 min
Umbaupause	Decken/Matten	Bereit machen für den Gong, kurze Ansagen, was nun kommt und wofür es gut ist	keine	5 min
Gong Session 1	Gong spielen, geführte Meditation	-		60 min
Mittagspause				60 min

Block 2

Thema	Methode	Inhalte	Medien	Zeit
Bewegung Power Übung	z.B. Tanz		Musik	5 min
Story - Zeit	Vortrag - Story	Zeit für eins Ich mache EINS - Arbeit/Telefon/ Mails -> Ego- Story - Multitasking? oder mehrere Aufgaben nacheinander?	keine	15 min
Eigene Übung	Selbst-Übung	1. Womit verbringst du die meiste Zeit? 2. Womit möchtest du am liebsten deine Zeit verbringen? 3. Liste oder ausformulieren: Schreibe wie du 1 Punkt aus Liste 2 in Liste 1 bekommst In der Gruppe auflösen, darüber sprechen	Schreibblock; Stift	1 min 1 min 1 min 15 min
Dein täglicher Spa- Moment	Vortrag/ Inspiration	Schaffe dir eine täglichen Spa- Momente: - kleine Auszeiten - Übergänge	Beispiele nennen (ggf. Flipchart)	20 min
15 min Pause			Musik- Lautsprecher	15
Power Übung	Übung vormachen, zeigen	Kundalini Power- Arme-Übung	keine	5 min
Umbaupause	Decken/ Matten	Bereit machen für den Gong, kurze Ansagen, was nun kommt und wofür es gut ist	keine	5 min
Gong Session 2	Gong spielen, geführte Meditation	-	Musik- Lautsprecher	60 min
Abschluß Zusammenfassung Fragen		Kurze Zusammenfassun g, Offener Raum für Fragen	keine	20 min

