

Mandala Achtsamkeitsreise

Zielgruppe

Die Workshops richten sich an Erwachsene im Alter von 40 bis 65 Jahren, wobei ein besonderer Schwerpunkt auf älteren Erwachsenen liegt, die aufgrund der COVID-19-Pandemie unter posttraumatischem Stress leiden.

Ziel

Die Teilnehmer lernen das Konzept der Achtsamkeit durch die Kunst des Mandala-Ausmalens kennen, lernen die Vorteile von Achtsamkeit kennen und wenden Achtsamkeitstechniken durch kreativen Ausdruck in ihrem täglichen Leben an.

Benötigte Materialien

- Gedruckte Mandala-Designs (verschiedene Komplexität)
- Buntstifte, Marker oder Wachsmalstifte
- Bequeme Sitzgelegenheiten
- Leise Hintergrundmusik (optional, für eine beruhigende Atmosphäre)
- Leeres Papier zum Nachdenken/Aufzeichnen
- Timer oder Uhr zum Verfolgen der Workshopdauer

Zeit	Thema	Inhalt
0:00 - 00:10	Einführung	Begrüßung und Einführung (10 min)
		Einführung des Trainers (2 Min.) Der Trainer stellt sich vor und erzählt von seinem Hintergrund in Achtsamkeit und kreativen Künsten. Er erklärt, wie das Ausmalen von Mandalas historisch als Meditationsübung genutzt wurde.
		Teilnehmervorstellung (3 Min.) Jeder Teilnehmer stellt sich kurz vor und erwähnt etwaige Vorerfahrungen mit Achtsamkeits- oder Kreativpraktiken. Außerdem kann er mitteilen, was er sich von dem Workshop erhofft.



Zeit	Thema	Inhalt
		Präsentation der Workshop-Ziele - Überblick (2 min): Stellen Sie die Idee vor, Kreativität als Methode zur Übung von Achtsamkeit zu nutzen. Erklären Sie, wie die Teilnehmer Mandalas ausmalen und sich dabei auf ihre Atmung, ihre Empfindungen und die von ihnen gewählten Farben konzentrieren, um ein tieferes Gefühl der Präsenz zu entwickeln.
		Kurzer Austausch (3 min): Fragen Sie die Teilnehmer, was sie über Mandalas wissen und wie ihrer Meinung nach kreative Aktivitäten wie das Ausmalen bei der Achtsamkeit helfen können. Regen Sie zu einem kurzen Austausch über ihre Gedanken und Erwartungen an.
00:10 - 00:30	Aktivität 1	Achtsames Mandala-Ausmalen (20 Min.)
		Ziel: Die Teilnehmer erleben Mandala ausmalen als eine praktische, achtsamen Aktivität wahr, um die beruhigende und erdende Wirkung konzentrierter Kreativität zu erleben.
		Schritte: • Verteilen Sie Mandala-Motive und Malmaterial: Jeder Teilnehmer sucht sich ein Mandala aus und wählt seine Malutensilien aus. • Beschreiben Sie die Szene: Spielen Sie leise, beruhigende Musik (optional) und dimmen Sie das Licht leicht, um eine friedliche Atmosphäre zu schaffen. Bitten Sie die Teilnehmer, sich hinzusetzen und ein paar Mal tief durchzuatmen, um sich zu zentrieren. • Bewusstes Atmen und Beginnen: Ermutigen Sie die Teilnehmer, mit dem Malen dort zu beginnen, wo sie sich hingezogen fühlen, und dabei auf ihre Atmung zu achten. Sie müssen sich nicht beeilen oder daran denken, fertig zu werden – konzentrieren Sie sich einfach auf jeden Strich, die Farben und ihre Atmung. • Konzentrieren Sie sich auf den Prozess: Erinnern Sie die Teilnehmer beim Malen daran, zu bemerken, wie ihre Atmung auf natürliche Weise langsamer und tiefer wird. Betonen Sie, dass es beim Malen keine richtige oder falsche Art gibt; das Ziel ist, im Moment zu bleiben. • Pause zum Nachdenken: Bitten Sie die Teilnehmer nach der Hälfte der Übung, innezuhalten, tief durchzuatmen und zu beobachten, wie sie sich fühlen. Sind sie entspannter? Sind ihre Gedanken abgeschweift? Welche Beziehung haben sie zu den Farben und dem Design? • Beenden Sie die Aktivität: Fordern Sie die Teilnehmer nach 15 Minuten auf, ihre Malarbeiten langsam abzuschließen. Sie müssen nicht das gesamte Design fertigstellen. Der Fokus liegt auf dem Prozess, nicht auf dem Ergebnis.



Zeit	Thema	Inhalt
		Reflexion: Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, über ihre Erfahrungen nachzudenken und alle während der achtsamen Malsitzung gewonnenen Erkenntnisse auszutauschen. Aktivität: Verteilen Sie leeres Papier und bitten Sie die Teilnehmer, ihre Gedanken aufzuschreiben. Was haben sie während der Aktivität an ihrer Atmung, ihren Gedanken oder Emotionen bemerkt? Welche Wirkung hatte der Prozess des achtsamen Ausmalens auf sie?
00:30 - 00:45	Theorie	Nutzen des achtsamen Mandala-Ausmalens (15 Min.)
		Ziel: Besprechen Sie den psychologischen und emotionalen Nutzen achtsamer Aktivitäten wie dem Ausmalen von Mandalas.
		Wichtige Punkte: • Stressabbau: Bewusstes Ausmalen trägt dazu bei, den Geist zu beruhigen, Stress abzubauen und Ängste abzubauen, indem es dem Gehirn ermöglicht, sich auf eine einfache, beruhigende Aktivität zu konzentrieren. • Verbesserte Konzentration: Regelmäßiges, bewusstes Malen kann die Konzentration und Aufmerksamkeitsspanne verbessern, da es die Teilnehmer dazu anregt, im Moment präsent zu bleiben. • Emotionales Gleichgewicht: Bewusstes Ausmalen kann zu emotionaler Entspannung führen und ein Gefühl der Ruhe vermitteln, wodurch die Emotionen besser reguliert werden. Kreativer Selbstausdruck: Das Ausmalen von Mandalas fördert den kreativen Ausdruck ohne Perfektionsdruck und bietet eine meditative Form künstlerischer Freiheit.
		Fragen Sie die Teilnehmer, wie sie achtsames Malen oder andere kreative Aktivitäten in ihren Alltag integrieren können, um Stress zu bewältigen und die Achtsamkeit zu verbessern.
0:45 - 00:55	Aktivität 2	Erstellen Sie Ihren "Übungsplan" für Achtsamkeit (10 Min.)
		Ziel: Ermutigen Sie die Teilnehmer, das Konzept der Achtsamkeit durch kreative Aktivitäten in ihren Alltag zu integrieren.



Zeit	Thema	Inhalt
		Schritte: 1. Stressauslöser identifizieren: Bitten Sie die Teilnehmer, an Situationen in ihrem täglichen Leben zu denken, in denen sie sich oft gestresst oder unkonzentriert fühlen. 2. Entwickeln Sie eine Achtsamkeitsstrategie: Lassen Sie die Teilnehmer darlegen, wie sie in diese Momente Achtsamkeitsaktivitäten wie Malen, Zeichnen oder Tagebuchschreiben einbauen können. Sie können sich kleine Ziele setzen, wie zum Beispiel 10 Minuten am Tag zum Malen einzuplanen, um abzuschalten. 3. Pläne teilen: Die Teilnehmer können ihre Achtsamkeitsstrategien zur Inspiration mit der Gruppe teilen.
0:55 - 00:60	Abschluss	Fazit und Fragen und Antworten (5 Min.)
		- Fassen Sie die wichtigsten Erkenntnisse des Workshops zusammen – wie achtsames Malen Entspannung, Kreativität und Achtsamkeit im täglichen Leben fördern kann. - Geben Sie den Teilnehmern die Möglichkeit, letzte Fragen zu stellen oder ihre Gedanken mitzuteilen. Geben Sie zusätzliche Tipps, wie sie Achtsamkeit in ihren Alltag integrieren können.



Zusätzliche Tipps

Offenheit fördern

Bitten Sie die Teilnehmer, nicht nur ihre Erfahrungen, sondern auch ihre Erwartungen und Ziele im Hinblick auf die Beschäftigung mit Achtsamkeit mitzuteilen.

Verbindung zum Alltag

Geben Sie Beispiele, wie bewusstes Malen am Ende eines anstrengenden Tages, in Pausen oder sogar auf Reisen zum Entspannen beitragen kann.

Bauen Sie eine Beziehung auf

Teilen Sie Ihre persönlichen Erlebnisse durch achtsames Ausmalen, um eine Verbindung zu den Teilnehmern herzustellen.

Schaffen Sie eine ruhige Atmosphäre

Beginnen Sie die Sitzung mit einer Minute des Innehaltens oder einer einfachen Atemübung, damit die Teilnehmer sich entspannen und ganz präsent sein können.



<https://www.facebook.com/sunintheageEU>



www.sunintheage.eu



Co-funded by
the European Union