

Meditationskalender für 3 Monate – zur Kontrolle der eigenen Übung

Tag	Monat 1 Minuten/Tag Meditation	Monat 1 Minuten/Tag Achtsamkeit	Monat 2 Minuten/Tag Meditation	Monat 2 Minuten/Tag Achtsamkeit	Monat 3 Minuten/Tag Meditation	Monat 3 Minuten/Tag Achtsamkeit
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						
24						
25						
26						
27						
28						
29						
30						
31						
Summe						e

Besser ist es, sich 15 Minuten Übung vorzunehmen und diese Zeit einzuhalten, als sich 30 Minuten vorzunehmen und die Meditation nach 20 Minuten abubrechen.

Es ist wichtig zu lernen, sich auf sich selbst verlassen zu können.

Ideale Übungszeiten sind 15, 25 oder 45 Minuten.