

# **Ablauf und Struktur**

## **Gruppen für bewusste Veränderung**

### **Einführungsphase**

#### **Informationsveranstaltung (60 Minuten)**

- Vorstellung des einzigartigen Ansatzes der bewusstseinsbasierten Transformation
- Erläuterung der Unterschiede zu herkömmlichen Selbsthilfegruppen und Therapien
- Detaillierte Vorstellung der Gruppenstruktur und des Zeitplans
- Möglichkeit für Fragen und Klärung von Erwartungen

#### **Basis-Retreat (2 Tage)**

- Gemeinsames Schweigewochenende zur Schaffung einer soliden Grundlage
- Einführung in die Meditationspraxis
- Entwicklung eines gemeinsamen Verständnisses für achtsame Transformation
- Aufbau einer vertrauensvollen Gruppendynamik

### **Regelmäßige Struktur**

#### **Gesamtgruppen-Treffen**

- Zweimal monatlich
- Begleitung durch Alen als Facilitator
- Gemeinsame Meditation und Reflexion
- Austausch über Erfahrungen und Herausforderungen
- Integration neuer Erkenntnisse in den Alltag

#### **Triaden-Arbeit**

- Wöchentliche Treffen in Kleingruppen von drei Teilnehmern
- Dauer: 60-90 Minuten
- Strukturierter Austausch nach festgelegtem Format
- Gegenseitige Unterstützung und Reflexion
- Vertiefung der individuellen Praxis

### **Gruppenprozess und Integration**

#### **Geschlossene Gruppenstruktur**

- Neue Teilnehmer können nur zu bestimmten Zeitpunkten einsteigen
- Voraussetzungen für den Einstieg:

- Teilnahme an der Informationsveranstaltung
- Absolvierung eines Schweige-Retreats
- Sicherstellung eines geschützten Raums für authentische Entwicklung

### **Besonderheiten des Formats**

- Fokus auf natürliche Transformation durch Bewusstheit
- Keine vordefinierten Änderungsziele
- Betonung des gemeinschaftlichen Lernens
- Integration von Meditation in den Alltag
- Nachhaltige Entwicklung durch regelmäßige Praxis

### **Zeitlicher Rahmen**

- Informationsveranstaltung: 1 Stunde
- Basis-Retreat: Ein Wochenende
- Gesamtgruppe: 2x monatlich
- Triaden: Wöchentlich, 60-90 Minuten