Checkliste Meditation im Büro

- ☐ ruhiger Raum
- ☐ „Bitte nicht eintreten“ - Schild an der Tür
- ☐ Handys sind ausgeschaltet
- ☐ Telefon im Raum ist ausgeschaltet
- ☐ Fenster sind geschlossen (falls notwendig)
- ☐ Timer ist gestellt (z.B. App „Insight Timer“)
- ☐ Stühle sind ohne Seitenlehne
- ☐ großzügiger Kreis ohne Tisch
- ☐ Bequeme Kleidung, event. Schuhe aus
- ☐ Licht ist aus oder gedimmt
- ☐ Hinweis geben:
  „Erst aufstehen, wenn alle fertig sind.“

Fragen gerne an michael.meudt@mimikmeditation.de

weitere Infos unter
www.mimikmeditation.de
oder
www.moderne-meditation.de