

Offene Abende zum Praktizieren von Achtsamkeit

1 x monatlich Mittwoch ab 18.30 – 21.00

16.01. / 13.02. / 20.03. / 17.04. / 22.05. / 26.06. / 24.07.2019

Wenn Sie Interesse daran haben, sich in der Praxis der Achtsamkeit zu üben, sind Sie herzlich dazu eingeladen, zu unseren offenen Meditationsabenden mit dazu zu kommen.

Durch sanfte und eher spielerische, einfache Körperbewegungen, angeleitete und stille Meditationen, Bodyscan u.a. werden Sie darin angeleitet, Ihre Aufmerksamkeit auf Ihre gegenwärtige Erfahrung zu lenken und diese anzuerkennen, genauso, wie sie ist.

Der Abend eignet sich für alle Interessierten und Neugierige, die Lust darauf haben, in der achtsamen und wohlwollenden Atmosphäre einer kleinen Gruppe in heilsamen Kontakt mit sich selbst zu kommen.

Die Abende beginnen jeweils um 18.30 und enden um 21.00 Uhr. Für die Teilnahme erbitte ich eine Spende von 20,00 €, die zugunsten von Medica Mondiale oder Ärzte ohne Grenzen in eine Spendenkasse gelegt werden.

Sie sollten warme und bequeme Kleidung tragen. Yogamatten, Meditationskissen, Decken und Kissen befinden sich im Raum.

Bitte nehmen Sie mit mir Kontakt auf, wenn Sie das erste Mal mit dabei sein wollen.