

Workshop

Tag der Achtsamkeit in Stille

16. März 2019

11:00 – 15:00 Uhr

Wir verbringen gemeinsam einen halben Tag in Stille.

In angeleiteter Meditation hat jeder die Möglichkeit in sich hinein zu horchen. Dabei können wir uns selbst das Geschenk des liebevollen Mitgefühls machen.

Für dieses Angebot braucht es keine Vorerfahrungen. Es braucht nur die Bereitschaft sich auf sich selbst einlassen zu wollen und sich zu öffnen.

Wir werden die gemeinsame Zeit nach einer kurzen Kennlernrunde und einer Einführung im Schweigen mit einander verbringen. Ich werde Achtsamkeitsmeditationen anleiten und es findet ein kleiner Spaziergang durch den Wald statt. Zum Abschluss wird es einen Austausch über die gemachten Erfahrungen geben.

Leitung: Almut von Rechenberg, MSC-Kursleiterin

Kosten: 25€ incl. Wasser und Tee

Ort: Yogapraxis 'TouchAndBloom'

Otterbach 80 - Haus 14 in Bad Münstereifel

Bitte mit vorheriger Anmeldung unter 02253 – 6079932
oder info@leben-mit-achtsamkeit.com

www.leben-mit-achtsamkeit.com