

Tag der Achtsamkeit

08. Dezember 2018



Ein Tag der Achtsamkeit ist eine Einladung, ganz zu dir selbst zurück zu kommen und im Hier und Jetzt zu verweilen.

„Achtsamkeit ist von Augenblick zu Augenblick gegenwärtiges, nicht urteilendes Gewahrsein. Achtsamkeit entspringt dem Leben ganz natürlich. Sie kann durch Praxis gefestigt werden. Diese Praxis wird manchmal Meditation genannt.

Doch Meditation ist nicht das, was Sie denken.“

Jon Kabat-Zinn

Ein Tag zum Auffrischen, Eintauchen, zur Ruhe kommen

Ein Achtsamkeitstag schenkt dir die Möglichkeit, dich neu auszurichten, in Kleinigkeiten, Alltäglichem und „Normalem“ das zu entdecken was Freude und Glück enthält.

Mit einem Achtsamkeitstag kannst du dir eine Pause vom Alltag schenken. Du kannst die Welt mit Entdeckergeist ansehen, so wie es Kinder können, mit unverstelltem Blick den Alltag und das Alltägliche neu entdecken, um neue Kraft zu tanken.

Der Tag der Achtsamkeit wird gefüllt sein mit:

- Meditationen im sitzen, liegen und gehen,
- Gedanken zu einem Schwerpunktthema,
- achtsamen Körperübungen,
- einem gemeinsamen Mittagessen.

Der Tag findet mehrheitlich im Schweigen statt. Es wird aber auch die Möglichkeit des Austausches geben.

Der Achtsamkeitstag richtet sich an langjährig Praktizierende wie auch an Wieder-Einsteiger und an Interessierte, die einen Einblick in die Achtsamkeitspraxis erhalten möchten.

Zeit und Ort

08.12.2018 10:00-16:00 Uhr

Helene-Weigel-Platz 6
12681 Berlin

Informationen und Anmeldung

www.achtsamkeit-im-leben.berlin

Ansprechpartner und Anleitung
Thorsten Friese
zertifizierter
MBSR-Lehrer/
Achtsamkeitstrainer



Telefon 030 - 6920 1514 0

Anmeldungen per Mail an:
info@achtsamkeit-im-leben.berlin

Die Kosten pro TeilnehmerIn betragen 60 €. Die Rechnung wird nach Anmeldung zugeschickt.

Organisatorisches

Bitte bringe dir etwas für das gemeinsame Mittagessen mit. Für heißes/kaltes Wasser, Kaffee und Tee ist gesorgt. Bequeme Kleidung und dicke Socken sind vorteilhaft.