



Achtsamkeitstag

Dieser Tag ist schwerpunktmäßig ein Übungstag mit kleinen Einheiten an theoretischem Input.

An diesem Tag werden verschiedenste Übungen – bekannte und auch weniger bekannte – aus dem breiten Feld der Achtsamkeitsübungen vermittelt und geübt. Es wird auf einen stetigen Wechsel zwischen passiven Übungen und aktiven Übungen geachtet. Und auch die Momente der Stille weichen von Zeit zu Zeit Momenten, wo wir uns, unserer Sprache bedienen dürfen.

Ziel des Tages ist es aus den Übungen die zu finden, die man in seinen Alltag integrieren möchte. Die Übungen sollen zu einem achtsameren und friedvolleren Umgang mit sich selbst anregen und damit zu mehr Gelassenheit im Alltag führen.

Was: Gegenwart - Bewusstsein - Atmen

Wann: Samstag 21.04.2018 10.00 - 16.00 Uhr

Wo: wirRauner Eichendorffstr. 73, 73230 Kirchheim/Teck

Wieviel: € 85 inkl. Snack und Getränke

Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich.

Bequeme Kleidung und dicke Socken mitbringen.