

Achtsamkeits-Meditation – Offene Gruppe



Achtsamkeits-Meditation in der Gruppe – Wofür?

Meditation hilft, den Geist zu beruhigen und die Aufmerksamkeit zu trainieren. Gelassenheit, Klarheit und innere Ruhe entstehen dann wie von selbst. Die Voraussetzung dafür ist allerdings regelmäßige Übung.

Durch die Teilnahme in der Gruppe geben Sie Ihrer Meditationspraxis einen festen Platz im Wochenkalender und haben darüber hinaus den Vorteil, sich mit Gleichgesinnten auszutauschen.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für Teilnehmer ohne Meditationserfahrung bieten wir vor Beginn der Meditation eine kleine Einführung an.

Was ist Achtsamkeit?

Achtsamkeit ist eine offene, wertfreie und annehmende Haltung dem Leben gegenüber. Dabei wird die Aufmerksamkeit immer wieder auf den gegenwärtigen Augenblick gerichtet und Gedanken, Gefühle und körperliche Empfindungen bewusst wahrgenommen.

„Unsere Verabredung mit dem Leben findet immer im gegenwärtigen Augenblick statt.

Und der Treffpunkt unserer Verabredung ist genau da, wo wir uns gerade befinden.“

Thich Nhat Hanh

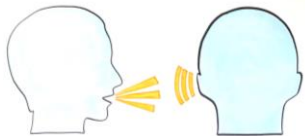
Ausrichtung

Diese Gruppe ist frei von konfessionellen und religiösen Inhalten. Wir orientieren uns am Meditationsritus fernöstlicher Traditionen und Lehren nach Thich Nhat Hanh und Jon Kabat-Zinn.



Ablauf

- 10 Minuten Input zu einem bestimmten Thema, z.B. Mitgefühl, Geduld, Vertrauen...
- 20 Minuten angeleitete Sitzmeditation
- Anschließender freiwilliger Austausch der eigenen Erfahrungen (achtsames Sprechen und Zuhören)



Mitbringen

- Offenheit
- Neugierde
- Zeit für sich selbst

Anmeldung

Die Teilnehmerzahl ist nicht begrenzt. Um vorherige Registrierung wird gebeten (www.schlenkerimpulse.com/achtsamkeitsmediation).

Beitrag

Die Teilnahme an der Gruppe ist kostenlos.

Tue Gutes und dir wird Gutes widerfahren – in diesem Sinne steht es Ihnen frei, eine Spende für den Verein der Ökumenischen Hospizhilfe Südliche Bergstraße e.V. zu machen.

Aktuelle Termine

Termine und weitere Informationen unter www.schlenkerimpulse.com/termine

Meditationsbegleiter



Susanne Schlenker

Business-Coach
Achtsamkeitstrainerin
Trauerbegleiterin



Max Streibl

MBSR-Lehrer
Systemischer Coach



Praxis Schlenker Impulse:

Johann-Sebastian-Bach-Str. 10
76684 Östringen

Mobil: 0151 – 14 12 19 24
susanne@schlenkerimpulse.com
www.schlenkerimpulse.com

*„In der Meditation geht es ganz einfach darum, man selbst zu sein
und sich allmählich darüber klarzuwerden, wer das ist.“*

Jon Kabat-Zinn



Praxis:

Hauptstraße 88
76669 Bad Schönborn (Langenbrücken)

Mobil: 0151 – 14 12 19 24
susanne@schlenkerimpulse.com
www.schlenkerimpulse.com