



MIT GE FÜHL

KONTAKT

TELEFON:
0174 1384824

WEBSITE:
www.antje-eberhardt.de

E-MAIL:
mail@antje-eberhardt.de

Achtsamkeitstag am 26. April 2026

von 9.30 Uhr bis 16.00 Uhr im meditationshaus in der
gartenetage, Elsa Brandström Straße 34, Bremen-
Horn

*„So, wie aus gut kultiviertem Kompost ein Blumengarten
wird, verwandeln sich auch unsere Sorgen in Verstehen
und Mitgefühl, sobald wir uns um sie kümmern und sie
tief betrachten.“*
Thich Nhat Hanh

Wie können wir glücklich sein angesichts des immensen Leidens
in der Welt? Wie können wir Hoffnung schöpfen, neue Freude
generieren, ohne uns von den Geschehnissen um uns herum
abzuwenden oder sie zu verdrängen?

Die Praxis der Achtsamkeit hat die Kraft, sowohl mit freudvollen
als auch mit schmerzlichen Gefühlen präsent zu sein. Indem wir
uns dem Leid zuwenden und uns selbst tief verstehen, werden
Mitgefühl und Heilung möglich. Aus dem „Schlamm des Lei-
dens“ kann die Lotosblüte entstehen.

Dieser Achtsamkeitstag bietet uns einen Raum, um (neu) bei
uns selbst anzukommen. Wir verbinden uns mit unserem Atem,
unserem Körper und den Gefühlen, die uns präsent sind. Getra-
gen von der Praxis des edlen Schweigens sowie von der Ge-
meinschaft mit den anderen Übenden kann das Mitgefühl mit
uns selbst und auch mit anderen Wesen neu entstehen.

Der Achtsamkeitstag beginnt um 9:30 Uhr und enthält verschie-
dene angeleitete Achtsamkeitsübungen. Damit wir pünktlich
beginnen können, werden alle Teilnehmenden gebeten, bis
9:15 Uhr anzukommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Ein-
geladen sind alle, die sich (weiter) darin üben möchten, die Pra-
xis der Achtsamkeit gemeinsam mit anderen zu kultivieren.

Bitte mitbringen:

- die Kursgebühr von 70€ in bar und passend.
- eine vegetarische oder vegane Speise für das gemein-
same achtsames Mittagessen
- ein Geschirrtuch, das Matten und Kissen beim Essen als
Tischdecke schützen kann

Anmeldungen:

bitte **bis 15.04.2025** per Email an mail@antje-eberhardt.de