



IN VER- BIN- DUNG SEIN

KONTAKT

TELEFON:
0174 1384824

WEBSITE:
www.antje-eberhardt.de

E-MAIL:
mail@antje-eberhardt.de

Achtsamkeitstag am 25. Januar 2025

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

*„Wir sollten eine Insel des Friedens und der Gemein-
schaftlichkeit schaffen, wo immer wir leben.“*

Thich Nhat Hanh

Die Welt ist turbulent. Die Herausforderungen, vor denen wir individuell und kollektiv stehen, sind immens. Die Praxis der Achtsamkeit bietet uns eine Grundlage, uns immer wieder neu mit dem Leben zu verbinden und von dort aus zu Heilung und Transformation beizutragen. Die Verbindung mit anderen Menschen kann uns sehr unterstützen, auf dem Weg der Achtsamkeit zu bleiben und weiter zu gehen.

Wie entsteht Verbindung? Was brauchen wir, um gesunde, förderliche Beziehungen zu entwickeln und zu pflegen?

Dieser Frage gehen wir im Workshop nach. Wir üben die Verbindung mit uns selbst, mit der Erde und mit anderen Menschen. Dabei nutzen wir das gemeinsame Schweigen ebenso wie die Praxis des achtsamen Sprechens und tiefen Zuhörens.

Der Workshop beginnt um 9:30 Uhr und enthält verschiedene angeleitete Achtsamkeitsübungen. Damit wir pünktlich beginnen können, werden alle Teilnehmenden gebeten, bis 9:15 Uhr anzukommen. Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Eingeladen sind alle, die sich (weiter) darin üben möchten, die Praxis der Achtsamkeit gemeinsam mit anderen zu kultivieren.

Bitte mitbringen:

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

Anmeldungen:

bitte bis 11.01.2025 per Email an mail@antje-eberhardt.de