

Achtsam – Neu - Beginnen

Ein Workshop für Einsteiger*innen und Geübte



am Samstag, 21.01.2023 von 9:30 bis 16:00 Uhr

„Achtsamkeit ist die fortwährende Übung, das Leben tief in jedem Augenblick zu berühren.“

Thich Nhat Hanh

Achtsamkeit hilft, den gegenwärtigen Moment wach zu erleben, innere Ruhe zu finden, den eigenen Körper und die eigenen Impulse bewusst wahrzunehmen und in dieser Bewusstheit auch neue Entscheidungen zu treffen.

Dieser Workshop bietet die Möglichkeit, Achtsamkeit (wieder) neu zu erfahren. In einer Folge von unterschiedlichen Meditationen gehen wir durch eine gemeinsame Zeit der Achtsamkeit, so wir ihre Wirkung erfahren können. Die Meditationen werden angeleitet und sind für Einsteiger*innen und Geübte gleichermaßen geeignet. Ein Teil des Tages wird im „edlen Schweigen“ verbracht, das dem Geist in besonderer Weise erlaubt, zur Ruhe zu kommen.

Leitung: Antje Eberhardt, Achtsamkeitstrainerin
Achtsamkeitspraxis seit 1995

Ort: „meditationshaus in der gartenetage“
Elsa-Brandström Str. 34, Bremen Horn

Kosten: 80,-€ bis 120,-€ nach eigenem Ermessen, zu zahlen nach der Anmeldung sowie ein kleiner vegetarischer oder veganer Beitrag zu dem gemeinsamen Mittagessen.

Anmeldung: E-Mail an: mail@antje-eberhardt.de.

Weitere Informationen: Antje Eberhardt, Tel: 0174 1384824