

Achtsamkeitstag

Ich selbst sein und niemand anders!

Dieses Angebot richtet sich an alle, die sich in Achtsamkeit üben und ihre Wachheit und das Körperbewusstsein fördern wollen sowie an ehemalige MBSR-Teilnehmende, die auch weiterhin mit anderen gemeinsam praktizieren möchten.

- offenes Angebot
- max. 6 Teilnehmende
- gemeinsam mit anderen Körperübungen aus dem Yoga, Geh- und Sitzmeditation sowie den BodyScan (eine Körpermeditation) auf achtsame Weise praktizieren
- überwiegend schweigend mit sich sein
- einzelne Achtsamkeitsübungen werden angeleitet
- Möglichkeit zum Austausch der gemachten Erfahrungen am Ende des Tages
- Matten, Decken, Sitzkissen und Hocker stehen bereit
- bitte bequeme Kleidung tragen
- Vorerfahrungen sind nicht notwendig

Termin: 11.03.2018
9.30-16.30 Uhr

Kursleitung: Sabine Knappheide

Ort: Seminarraum Dinslaken
Marktstraße 8
46535 Dinslaken

Kosten: 45 €

Infos: www.achtsam.ruhr
Anmeldung: an@achtsam.ruhr