

## 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:** 04.03.2018  
9.00-16.00 Uhr

**Kursleitung:** Manfred Müller-Knappeide

**Ort:** Seminarraum Dinslaken  
Marktstraße 8  
46535 Dinslaken

**Kosten:** 45 €

**Infos:** [www.achtsam.ruhr](http://www.achtsam.ruhr)  
**Anmeldung:** [an@achtsam.ruhr](mailto:an@achtsam.ruhr)