

## Meditativ in den Tag

### Aufmerksam wahrnehmen, was gerade ist

Sich dem gegenwärtigen Augenblick und dem Leben öffnen. Alle Empfindungen, Gefühle und Gedanken bewusst wahrnehmen. Sich selbst in liebevoller Weise ohne zu werten annehmen.

Wer sich kontinuierlich in achtsamkeitsbasierter Meditation übt, wird geistige Ruhe und physische Entspannung kultivieren.

- Angebot an acht Vormittagen
- max. 4 Teilnehmende
- es werden gemeinsam angeleitete Formen der Sitz- und Gehmeditation, sowie achtsame Körperübungen praktiziert
- 45 Minuten überwiegend schweigend mit sich sein
- Meditation als Übung der Achtsamkeit
- unser Angebot ist weltanschaulich neutral
- Matten, Decken, Sitzkissen und Hocker stehen bereit
- bitte bequeme Kleidung tragen
- Vorerfahrungen sind nicht notwendig

**Termine:** an acht Vormittagen (s. Tabelle)  
jeweils von 08.00 bis 08.45 Uhr

**Kursleitung:** Sabine Knappheide

**Ort:** achtsam.ruhr  
Wallstraße 8, 46535 Dinslaken

**Kosten:** 40 € p.P. oder 5 € pro Termin

**Kursleitung: Sabine Knappheide**

Was	Datum	Kurszeiten
1. Treffen	10.04.2019	08:00 bis 08:45 Uhr
2. Treffen	24.04.2019	08:00 bis 08:45 Uhr
3. Treffen	30.04.2019	08:00 bis 08:45 Uhr
4. Treffen	08.05.2019	08:00 bis 08:45 Uhr
5. Treffen	15.05.2019	08:00 bis 08:45 Uhr
6. Treffen	22.05.2019	08:00 bis 08:45 Uhr
7. Treffen	29.05.2019	08:00 bis 08:45 Uhr
8. Treffen	05.06.2019	08:00 bis 08:45 Uhr

achtsam  ruhr  
jetzt einfach sein

Sabine Knappheide

Wallstraße 8  
46535 Dinslaken

Kontakt: [an@achtsam.ruhr](mailto:an@achtsam.ruhr)  
Buchung und Infos: [www.achtsam.ruhr](http://www.achtsam.ruhr)