

Entschleunigung – Jetzt!

Ein Tag der Achtsamkeit - Innehalten, wach sein,
und den Schatz der Stille entdecken.

In Kooperation mit dem Kloster Fischingen



*Der Regen hat aufgehört.
Die Wolken sind weggezogen.
Der Himmel ist wieder klar.
Wenn dein Geist leer ist,
dann sind alle Dinge deiner Welt
im Überfluss vorhanden.
Dann werden der Mond und die Blumen
dir den Weg weisen.*

Zen-Gedicht

Ziel

Ein Tag lang der Betriebsamkeit des Alltags Einhalt gebieten und auftanken.

Inhalt

Elemente aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction, Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn)
Body-Scan (Körperwahrnehmungsübung), Leichte Körperübungen, Sitzmeditation

Daten 2019, jeweils sonntags

03.02 / 05.05 / 08.09 / 27.10.

Start Einführung für Beginner 08:30 Uhr

Start für Meditationserfahrene 10:00 Uhr

Ende Alle 16:30 Uhr

Ort

Meditationsraum Kloster Fischingen

Kurskosten

Kurs Beginner: 120 Fr., Kurs Erfahrene: 80 Fr. (exkl. Verpflegung)

Leitung / Fragen / Anmeldung bis eine Woche vor Anlass

yvonne.bommer@gmail.com

MBSR- und MBCT-Lehrerin, Focusingbegleiterin, 079 963 65 77

Bemerkung

Bequeme Kleider mitbringen

Entschleunigung – Jetzt!

Ein Tag der Achtsamkeit - Innehalten, wach sein,
und den Schatz der Stille entdecken.

In Kooperation mit dem Kloster Fischingen



*Der Regen hat aufgehört.
Die Wolken sind weggezogen.
Der Himmel ist wieder klar.
Wenn dein Geist leer ist,
dann sind alle Dinge deiner Welt
im Überfluss vorhanden.
Dann werden der Mond und die Blumen
dir den Weg weisen.*

Zen-Gedicht

Ziel

Ein Tag lang der Betriebsamkeit des Alltags Einhalt gebieten und auftanken.

Inhalt

Elemente aus dem MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction,
Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn)

Body-Scan (Körperwahrnehmungsübung), Leichte Körperübungen,
Sitzmeditation

Daten 2019, jeweils sonntags

03.02 / 05.05 / 08.09 / 27.10.

Start Einführung für Beginner 08:30 Uhr

Start für Meditationserfahrene 10:00 Uhr

Ende Alle 16:30 Uhr

Ort

Meditationsraum Kloster Fischingen

Kurskosten

Kurs Beginner: 120 Fr., Kurs Erfahrene: 80 Fr. (exkl. Verpflegung)

Leitung / Fragen / Anmeldung bis eine Woche vor Anlass

yvonne.bommer@gmail.com

MBSR- und MBCT-Lehrerin, Focusingbegleiterin, 079 963 65 77

Bemerkung

Bequeme Kleider mitbringen