



Der gegenwärtige Augenblick,
das Jetzt, ist der einzige Augenblick,
in dem wir wirklich leben.
Vergangenes ist vorüber,
Zukünftiges noch nicht geschehen.
Nur die Gegenwart steht uns
zum Leben zur Verfügung. Jon Kabat-Zinn

Workshop mit Willy

Meditation der Achtsamkeit und des (Selbst-)Mitgefühls - Eine Einführung für Neugierige und Skeptiker -

Jetzt. Hier. Ganz im Moment sein. Lebendig und präsent.

Achtsamkeit ist eine Art zu leben, zu sein und zu wissen „was du erlebst während du es erlebst“.

In der Praxis der Achtsamkeit üben wir uns in offenem und wachem Bewusstsein von Augenblick zu Augenblick – in voller Akzeptanz dessen, was gerade ist.

Achtsamkeit öffnet uns einen neuartigen Blick auf die Welt und bietet uns Raum für mehr Gelassenheit, Freude und das Gefühl, genau dort richtig zu sein, wo wir uns befinden.

Achtsamkeit und (Selbst-)Mitgefühl gehen Hand in Hand. Eine authentische Haltung von Achtsamkeit wird stets auch die "Herzensqualitäten" von Güte, Mitgefühl, Verständnis und Wohlwollen beinhalten. Dennoch ist es oft hilfreich, sich bewusst um die Verstärkung einer mitfühlenden Haltung anderen und sich selbst gegenüber zu bemühen.

In diesem Workshop lernen Sie unterschiedliche Meditationsarten der Achtsamkeit und des (Selbst-)Mitgefühls kennen.

Bei diesem Workshop steht die praktische Umsetzung im Vordergrund. Erfahren Sie während der Praxis, welche unterschiedlichen Formen der Meditation möglich sind und welche unterschiedlichen Qualitäten ihnen inne wohnen.

Der Workshop eignet sich im Besonderen für Einsteiger, Neugierige und Skeptiker, die erste Erfahrungen mit Meditation sammeln möchten.

Genauso willkommen sind erfahrene Teilnehmer, die ihre Praxis unterstützen und vertiefen möchten.

Der Workshop findet statt, wenn mindestens 8 Teilnehmer verbindlich zusagen.

Kosten: 70,00 Euro

Wann: Sonntag, 10. Dezember 2017 von 09.00 bis 14.00 Uhr

Wo: intouch yoga, Rüdesheimer Platz 1, 53879 Euskirchen

Anmeldung: Alexandra Habermaier
info@intouch-yoga.de
Fon: 02251/9298021

oder Willy Mahr
willy.mahr@t-online.de
02251/76490