

Achtsamkeit

... als Schlüssel zu mehr Bewusstheit
und Annahme von dem, was ist

Es gibt starke Gefühle, die schön sein können, aber auch solche die unangenehm und belastend sind.

Durch die Achtsamkeit können wir zum Beobachter werden und die Gedanken und Gefühle betrachten und ihre Vergänglichkeit erkennen. So müssen wir uns nicht mehr von ihnen überfluten lassen. Es geht weder darum, die Gedanken und Gefühle zu bagatellisieren, noch sie nicht für überwichtig zu nehmen, sondern es geht darum, nicht von ihnen bestimmt zu werden und ihnen nicht mit Widerstand zu begegnen.

Lerne und erlebe an diesem Tag verschiedene Achtsamkeitsübungen, die dir helfen, mehr Bewusstsein und Akzeptanz in deinen Alltag und in dein Leben zu bringen. Zu diesen Übungen leitet uns Irina Schumacher an. Sie ist Coach für Persönlichkeitsstärkung, Achtsamkeits- und Yogalehrerin.

Mittwoch, 06. November 2019, 18:30

Jupiterstrasse 42, 8032 Zürich

Zu diesem Treffen sind alle aktiven und ehemaligen aus den Gruppen von nebelmeer und Refugium herzlich eingeladen. Willkommen sind auch Freunde oder Familienangehörigen.

Bitte melde Dich und ev. weiter Personen an, indem Du mir bis am 2. November eine E-Mailnachricht schreibst.