

TAG DER ACHTSAMKEIT – EIN TAG IN STILLE

Du fühlst dich getrieben? Mehr Passagier als Pilot?
Alles um dich herum ist laut und hektisch? Du brauchst eine Pause?

Verbringe einen Tag in Stille und nimm dir eine Auszeit vom Alltag
frei von Pflichten, Handys und To Do Listen.

Dieser Tag gibt dir eine Möglichkeit
den Blick nach innen zu richten und ganz bei dir zu sein.

Schenke dir diese Zeit der Entschleunigung und Einfachheit !



Wir beginnen diesen Tag sprechend, um uns über eure Bedürfnissen und organisatorische
Details austauschen. Es folgt ein sanfter Übergang ins Schweigen und die Stille.
Einzig meine Stimme führt sich durch Übungen und Meditationen.

Um diese Erfahrungen zu vertiefen, bleiben wir während den Pausen und beim gemeinsamen
Mittagessen im Schweigen. Am Ende unseres gemeinsamen Tages wird es ausreichend Zeit geben,
das Erlebte, das Empfundene dieses Tages zu teilen und reflektieren.

WELCHE ÜBUNGEN UND MEDITATIONEN ERWARTEN DICH?

ATEMMEDITATION	BODYSCAN
GEHMEDIATION.	METTAMEDITATION
SITZMEDITATION	IMPULSE ZU DEN ÜBUNGEN



je nach Wetter werden die Übungen und Meditationen INDOOR im wunderschönen
Ambiente von „STEIN IM HOLZ“ oder OUTDOOR in mitten der Natur sein.

WAS IST MITZUBRINGEN ?

bequeme, warme Bekleidung (wenn du zur Ruhe kommst, benötigt dein Körper wärmere
Bekleidung oder eine Decke) – eine Yoga-oder Bewegungsmatte, eine Polster zum Sitzen/Liegen
oder ein Meditationskissen, wenn vorhanden.

Du benötigst keine Vorkenntnisse in Meditation und Yoga.

GRUPPENGROSSE:

Der Kurs findet ab 5 Personen bis max. 10 Personen statt.

KURSKOSTEN: 120,-

inkl. Suppe, Aufstriche, Brot, Nachspeise, Obst und Snacks - Kaffee und Tee

Nach Zahlungseingang ist dein Platz reserviert
(Sparkasse der Stadt Amstetten | AT56 2020 2015 2001 7219)

ANMEDLUNG per Telefon 0650/4522882 oder
unter Kontakt/email achtsamkeit.kunst@gmail.com

Ich freue mich auf dich!!

alles Liebe Claudia

EINDRÜCKE VOM TAG DER STILLE

