

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
- Sitzmeditation
- Mettameditation
- Gehmeditation
- Bodyscan
- Bewegungsübungen
- Impulse zu den Übungen
- Geschichten

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

Wann: 4. Juni 2023 10.00 - 16.00

Wo: „STEIN IM HOLZ“ Steinholzstrasse 21, 3263 Randegg (Hochkogel)

Was ist mitzubringen?

bequeme, warme Bekleidung - eigene Sitzkissen (Meditationskissen) und Yogamatte, wenn vorhanden.

Du benötigst keine Vorkenntnisse in Meditation und Yoga.

Gruppengröße: der Kurs findet ab 5 Personen statt.

KURSKOSTEN:

120,- p.Person inkl. Mittagsessen

Kaffee, Tee und Snacks stehen dir tagsüber zur Verfügung

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

Pünktlichkeit:

Komm bitte ca. 10 Minuten vor Beginn, damit wir pünktlich beginnen können.

Ich freue mich auf dich!!



Claudia Heiland

Telefon 0650/4522882

Email achtsamkeit.kunst@gmail.com

claudia-heiland.com