

TAG DER ACHTSAMKEIT – EIN TAG in STILLE



Du brauchst eine Pause?
Alles um dich herum ist laut und hektisch?
Dann verbringe einen Tag in Stille und nimm dir eine Auszeit vom Alltag.
Frei von Pflichten, Handys und To Do's.
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 !

WANN? 4.6.23. 10.00– 16.00

WO? STEIN IM HOLZ, Steinholz 21, 3363 Randegg

Wir werden diesen Tag sprechend beginnen und uns über den Tagesablauf und euren Bedürfnissen austauschen. Danach wird ein sanfter Übergang ins Schweigen sein - ich werde dich sprechend durch den Tag führen. Um diese Erfahrungen zu vertiefen, bleiben wir während der Übungen und auch während des gemeinsamen Mittagessens im Schweigen.

Die Achtsamkeitsübungen wie Bodyscan – Sitzmeditation – Bergmeditation – Atemmeditation – Gehmeditation werden je nach Wetter INDOOR im wunderschönen Ambiente von „STEIN IM HOLZ“ oder OUTDOOR mitten in der Natur sein.

Anschließend gibt es genügend Zeit, die Erfahrungen von diesem Tag zu reflektieren und auszutauschen.

Gruppengröße: min. 5 Personen – max. 15 Teilnehmer

Was ist mitzubringen?

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

Du benötigst keine Vorkenntnisse in Meditation und Yoga.

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!!



KURSLEITUNG: Claudia Heiland

Telefon 0650/4522882

Email achtsamkeit.kunst@gmail.com

claudia-heiland.com