

- Tag der Achtsamkeit - Präsenz-Retreat

Gönne dir ein kleine Auszeit und widme dich intensiv deiner Achtsamkeits-Praxis.

Du hast bereits die Kraft der Achtsamkeit durch einem MBSR-Kurs entdeckt oder du hast Meditations-Erfahrung? Dann bist du herzlich willkommen.

Um eine stabile Praxis zu entwickeln, ist es von großem Wert sich von Zeit zu Zeit ganz der Achtsamkeit hinzugeben. Ein Retreat ist ideal, da du gemeinsam mit Gleichgesinnten über einen längeren Zeitraum ohne Unterbrechung übst.

Was erwartet dich?

Meditationen und Übungen der Achtsamkeits-Praxis:

- u.a. Atemmeditation, Gehmeditation, Metta-Meditation, Körperspürreise
- eine Mahlzeit (selbst mitgebracht) achtsam verzehren

Termin:

Sonntag, 07.11.2021 10.00 - 16.00 Uhr

Teilnahmegebühr:

69 €

Bezahlung per Vorab-Überweisung oder Paypal

Was du benötigst:

- bequeme Kleidung
- und am besten bringst du eine eigene Yoga-Matte, Decke, ein Meditationskissen oder Bänkchen mit. (Aus Hygiene-Gründen)
- Getränke und Essen

Veranstaltungsort:

Hebammenpraxis Runde Zeiten
Stübeheide 168, 22337 Hamburg
Tel. 040 54802459

Sprich mich bitte gern vor deiner Anmeldung an, um eventuelle Fragen zu klären und dir ggf. eine kleine Einweisung zu geben.

Sichere dir jetzt deinen Platz. Anmeldeschluss ist der 03.11.2021.

Ich freu mich auf dich *Maren*