

Achtsamkeitsgruppe Kennenlernetreffen

13.02

*Worum geht's hier **GENERELL**?*

Wir erschaffen zusammen einen Raum, in dem wir mit uns Selbst, unserem Körper, unserem Atem und unseren Gefühlen in Kontakt kommen können. Wir lernen gemeinsam unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, sie in das Hier und Jetzt zu bringen und so Frieden zu kultivieren. Dabei üben wir uns im Loslassen von unseren Gedanken, Sorgen, Ängsten, Plänen, Urteilen und Erinnerungen. Wir lassen uns mit den Wogen unseres Atems in den jetzigen Moment tragen und machen Platz für das Zwitschern der Vögel, das Pumpen unserer Herzen und unsere eigene lebendige Präsenz.

Ich werde euch sowohl anleiten und begleiten, ebenso wie Raum geben für Stille.

Wir werden Körperübungen praktizieren, um Spannungen zu lösen, in uns einkehren um ruhen zu lernen und in Kontakt kommen um Verbindung zu spüren.

Worum geht's an diesem Tag?

Heute dreht es sich darum die Grundlagen der Meditation kennenzulernen.

Haltung, Aufmerksamkeit, Loslassen.

Wer bin Ich?

Eine weitreichende Frage... die wir genauer ergründen wollen.

Zu mir als Person: Ich bin ein junger Student der Sozialen Arbeit, ein leidenschaftlicher Sportler, Musiker, Naturbursche und Gemeinschaftsmensch. Ich blühe auf im ehrlichen Kontakt mit anderen Menschen und in der Schönheit der Natur. Seit ein paar Jahren praktiziere ich verschiedene Formen der Meditation. Ob Zen, Yoga, Gesangsmeditation oder Kontemplation. Viele Wege führen mich in tieferen Kontakt mit meiner wahren Natur. Ich unterrichte seit einiger Zeit Yoga und habe schon oft im persönlichen Raum Meditation geleitet. Es bereitet mir viel Freude, meine Praxis mit anderen Menschen zu teilen. Die Resonanz die ich erhalten habe motiviert mich, hier mit euch das zu teilen, was mir schon so viel Lebensfreude, Frieden und Verbindung geschenkt hat.

Ich freue mich den Weg mit euch zu gehen!

Du bist herzlich eingeladen, egal wie viel Erfahrung du schon mit Meditation gesammelt hast.

Dies soll ab dem 13.03 ein wöchentliches Treffen werden!

Regelmäßige Partizipation ist gewünscht, um die Praxis zu vertiefen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Gelegentliche Teilnahme möglich.

Für einen Energieausgleich bitten wir um eine Spende von 5-10 Euro.

Achtsamkeitsgruppe Kennenlernetreffen

20.02

*Worum geht's hier **GENERELL**?*

Wir erschaffen zusammen einen Raum, in dem wir mit uns Selbst, unserem Körper, unserem Atem und unseren Gefühlen in Kontakt kommen können. Wir lernen gemeinsam unsere Aufmerksamkeit zu fokussieren, sie in das Hier und Jetzt zu bringen und so Frieden zu kultivieren. Dabei üben wir uns im Loslassen von unseren Gedanken. Sorgen und Ängste, Plänen, Urteilen und Erinnerung. Lassen uns mit den Wogen unseres Atems in den jetzigen Moment tragen und machen Platz für das Zwitschern der Vögel, das Pumpen unseres Herzens und unsere eigene Lebendige Präsenz.

Ich werde euch hierbei anleiten und begleiten, ebenso wie Raum geben für Stille.

Wir werden Körperübungen praktizieren, um Spannungen zu lösen, in uns einkehren um ruhen zu lernen, in Kontakt kommen, um Verbindung zu spüren.

*Worum geht's an **diesem Tag**?*

Heute werden wir uns vertieft mit **Spannung** in unseren **Körper und Geist** auseinandersetzen. Wir üben durch Körper und Achtsamkeitsübungen sie **wahrzunehmen und zu lösen**. Es wird eine längere Praxis der **Deep Relaxation** geben. Dies ist eine **liegende Meditationsübung**, in welcher wir einen Body Scan machen und durch unsere gezielte Aufmerksamkeit unseren Körper und Geist **Entspannung erlauben**.

Wer bin Ich?

Eine weitreichende Frage... die wir genauer ergründen wollen.

Zu mir als Person: Ich bin ein junger Student der Sozialen Arbeit, ein leidenschaftlicher Sportler, Musiker, Naturbursche und Gemeinschaftsmensch. Ich blühe auf im ehrlichen Kontakt mit anderen Menschen und in der Schönheit der Natur. Seit ein paar Jahren praktiziere ich verschiedene Formen der Meditation. Ob Zen, Yoga, Gesangsmeditation oder Kontemplation. Viele Wege führen mich in tieferen Kontakt mit meiner wahren Natur. Ich unterrichte seit einiger Zeit Yoga und habe schon oft im persönlichen Raum Meditation geleitet. Es bereitet mir viel Freude, meine Praxis mit anderen Menschen zu teilen. Die Resonanz die ich erhalten habe motiviert mich, hier mit euch das zu teilen, was mir schon so viel Lebensfreude, Frieden und Verbindung geschenkt hat.

Ich freue mich den Weg mit euch zu gehen!

Du bist herzlich eingeladen, egal wie viel Erfahrung du schon mit Meditation gesammelt hast.

Dies soll ab dem 13.03 ein wöchentliches Treffen werden!

Regelmäßige Partizipation ist gewünscht, um die Praxis zu vertiefen und das Gemeinschaftsgefühl zu stärken. Gelegentliche Teilnahme möglich.

Für einen Energieausgleich bitten wir um eine Spende von 5 - 10 Euro.