

Achtsamkeitsmeditation September – Dezember 2011

Nichts tun. Einfach gegenwärtig sein, mit sich und der Umgebung in Kontakt. Achtsamkeitsmeditation ist die Einladung Gedankenkreise zu unterbrechen, Problemlösungsdrängen und Gefühle wahrzunehmen, sein zu lassen und unsere Verbindung zum Hier und Jetzt zu erneuern. Es gibt nichts zu tun. Zeit um in der Gegenwart da zu sein. Wir sitzen mit offenen Augen.

Wer gerne mit mir gemeinsam in der Gruppe Achtsamkeitsmeditation praktizieren möchte, den/die lade ich an folgenden Dienstagvormittagen im Herbst/Winter 2011 herzlich dazu ein.

Martina Süß

Zeit

dienstags 9.00 – 10.00

13. September	4. Oktober	8. November	6. Dezember
20. September	11. Oktober	15. November	13. Dezember
27. September	18. Oktober	22. November	20. Dezember
	25. Oktober	29. November	

Ort

Praxis Schubertstraße 46/1. St.
Linz

Kostenfrei

Rahmenbedingungen

9.00 – 9.10 Ankommen
9.10 – 10.00 kurze Einführung
25 min Meditation
Meditatives Gehen
kurze Rederunde

Es ist möglich, an einem, mehreren oder allen Dienstagen zu kommen. Anmeldung ist nicht notwendig. Es gibt 10 min Zeit für Ankommen von 9.00 – 9.10 Ab 9.10 wird die Türe nicht mehr geöffnet. Bitte danach nicht mehr läuten.