

In Meditation Gehen

26.9.2017

Geh-Meditation im Englischen Garten

Schritt für Schritt mehr zu sich kommen

Ankommen im Körper und im Augenblick

Durchatmen

Den Herbst genießen, bei sich, in Gemeinschaft

Zur Ruhe kommen und dabei den eigenen Geist sammeln und stabilisieren, all das und noch vieles mehr wird möglich durch Gehmeditation.

Achtsamkeit kann in vielen Bereichen geübt werden. Zur Achtsamkeitspraxis der Gehmeditation an einem Herbstabend im Übergang zwischen Tag und Nacht lade ich alle ein, die diese Achtsamkeitsübung kennen lernen oder auch vertiefen möchten.

Achtsamkeitsinteressenten sind ebenso willkommen wie ehemalige oder aktuelle Kursteilnehmer aus meinen Kursen oder aus Kursen von Kollegen.

Treffpunkt Standesamt München Schwabing, Mandlstrasse 14, direkt vor dem Standesamt.
26.9.2017. Übungszeitraum mit Anleitung: 18:00 - 20:00.

Für das Gehen im Englischen Garten benötigen Sie bequemes Schuhwerk, warme Kleidung und nach Möglichkeit eine Kerze im Glas (altes Gürkenglas mit kleiner Kerze als Beleuchtung).

Im Anschluss gib es für Menschen, die Achtsamkeitsmeditation detaillierter in einem MBSR oder MBCT Kurs kennen lernen möchten, die Möglichkeit sich zu einem kleinen Info-Gespräch in meinen Räumen über dem Standesamt zusammen zu setzen.

Um den Abend ausklingen zu lassen ist für alle ohne weiteren Info-Bedarf ab 20:00 ein Tisch im Café Reitschule, Königinstrasse 34, 80802 München reserviert.

Die Gehmeditation findet nur bei trockenem Wetter statt.

Kosten: Eine Spendenbox steht zu einer Spende für die Organisation „Ärzte ohne Grenzen“ bereit.

Um eine kurze Anmeldung über meine Website wird gebeten.
<http://achtsamkeit-und-sein.de/kontakt/>

Ich freue mich auf Ihr/Euer kommen!

Lisa Grashey

Heilpraktikerin, Trainerin MBSR / MBCT
Mandlstrasse 14, 80802 München

www.Achtsamkeit-und-Sein.de