



Liebe Freundinnen und Freunde,

gerade in Zeiten wie diesen begleitet und schützt uns die Praxis der Achtsamkeit.

- sie stabilisiert psychisch
- sie ermöglicht Wesentliches von Unwesentlichem zu trennen
- sie unterstützt uns zu erden
- sie beruhigt unseren Geist
- sie öffnet unser Herz, für uns und für andere
- sie ermöglicht uns zu uns zu kommen und bei uns zu sein
- sie holt uns aus dem Kopf zurück in der Körper
- sie weitet den Blick
- sie löst uns aus dem Autopilot und ermöglicht die Freiheit der Wahl

Lasst uns diese Zeit nutzen, um uns wieder im Körper zu gründen und im Atem zu stabilisieren.

Lasst uns gerade jetzt achtsam sein und eine kühlen Kopf und ein warmes Herz bewahren.

Lasst uns in Gemeinschaft durch diese Zeit gehen, beschützt und gestärkt durch die Praxis der Achtsamkeit.

Ich habe mir die Frage gestellt wer und wie ich sein möchte in dieser Zeit und worauf ich wohl gerne zurück blicke wenn wir diese Krise bewältigt haben.

Und so haben ich beschlossen mit Euch gemeinsam über ein Online Angebot zu praktizieren und meine Kollegen Martin Steca dazu eingeladen.

Von Montag bis Freitag, für Menschen mit Erfahrung in MBSR, MBCT, MBCL oder MSC täglich von 7:00 - 8:00 online über Zoom. Gemeinsames sitzen, gehen, liegen, Yoga, mit und ohne Anleitung für ca. 30 Minuten, im Anschluss 20 Minuten für Fragen zur Praxis.

Auch ohne Meditationserfahrung könnt Ihr teilnehmen. An den geführten Meditationen am Mittwoch für alle um 7:00 mit Lisa, oder zu Einführungen am Donnerstag von 8:00 - 9:00 mit Martin.

Durch den Morgen leiten Euch Lisa Grashey, Heilpraktikerin und Martin Steca. Gastlehrer vervollständigen unser 4 wöchiges Pilot Projekt.

Kosten: KW 14 auf Spendenbasis zum Kennenlernen. Solltet Ihr durch Covid-19 derzeit kein Einkommen haben, sind die Treffen kostenlos. Bei allen anderen Interessenten bitte wir für die Wochen KW 15 - 17 um € 45,-  
Unser Projekt findet nach der ersten Woche ab einer Teilnehmerzahl von 20 statt.

Anmeldung über [klarheit@Achtsamkeit-und-Sein.de](mailto:klarheit@Achtsamkeit-und-Sein.de)  
Weitere Infos werden dann zugesendet.

Mit herzlichen Grüßen, Lisa und Martin



*Der Geist ist unruhig, unstet,  
schwer zu bewachen, schwer zu kontrollieren.  
Der Weise macht ihn gerade, so wie ein Bogenschütze  
seinen Pfeil ausrichtet*

*Wie gut ist es doch, den Geist ein zu grenzen,  
der aufsässig ist und eigensinnig umherschweift,  
wie es ihm gefällt.  
Ein derart gezügelter Geist bringt Glück.*

*Dein schlimmster Feind kann dir nicht so schaden  
wie dein eigener ungezügelter Geist.  
Ein wohl gelenkter Geist erzeugt mehr Glück,  
als selbst das liebevolle Tun deiner eigenen Eltern.*

*Nach Joseph Goldstein*