



Liebe Freundinnen und Freunde,

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

6 Wochen waren Martin und ich online mit euch präsent und gemeinsam haben wir Achtsamkeit geübt. Wir danken euch für Eure großartige Resonanz und verlängern gerne unser Projekt bis Ende August 2020.

So können wir euch weiterhin von Montag bis Freitag online über Zoom zur Verfügung stehen.

Gemeinsames sitzen, gehen, liegen, Yoga, mit und ohne Anleitung für ca. 30 Minuten. Im Anschluss haben wir bis 8:30 Raum für Fragen. Gerne bekommt ihr weiterhin die täglichen Meditationen als Audiodatei wenn ihr am Morgen einmal nicht mit dabei sein könnt.

Schnuppern, falls ihr das noch nicht getan habt, ist jederzeit möglich.

Kosten: 4 Wochen: KW 20 - 23: € 100,-
16 Wochen KW 20 - 35: € 320,-

Danke an diejenigen die ihre Unterstützung an uns deutlich erhöht haben und den Geist einer Großzügigkeit mit uns auf diese Weise teilen. Sollte euch oben stehender Betrag aus finanziellen Gründen nicht möglich sein freuen wir uns von euch kurz zu hören wie viel ihr finanziell zu unseren Treffen beitragen könnt. Den Rest tragen wir alle für euch mit.

Danke auch an alle die den gemeinsamen Raum mit uns am Morgen teilen. Ohne euch wären die Treffen nicht möglich.

Zeit: 7:30 - 8:30, ab 7:15 ist unser Meeting Room offen.

Login Daten und weitere Infos finden ehemalige Teilnehmer meiner Kurse im internen Bereich. Anderen Interessenten lasse ich gerne über eine kurze Anfrage per Mail alle notwendigen Infos zukommen. Schnuppern ist jederzeit möglich.

Mit herzlichen Grüßen, Lisa Grashey und Martin Steca



*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