



Liebe Freundinnen und Freunde der Achtsamkeit,

seit April 2020 treffen wir uns zur Morgenmeditationen von „Ein Licht im Fenster“ und ich freue mich wenn Ihr mit dabei seid.

Unser gemeinsames Üben findet im Dezember von Montag bis Freitag statt und ich freue mich das mein geschätzter Kollege Martin Steca vor Weihnachten wieder mit dabei ist. Im Dezember treffen wir uns drei Wochen bis inclusive 23.12.2020.

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 live mit dabei sein könnt.

Anmeldung: Gerne sende ich auf Anfrage den Link zum virtuellen Meditationsraum zu.

Kosten: Dezember: € 75,-

Alle können mit dabei sein: Mir ist es wichtig das zu diesen Treffen alle dazu kommen können. Sollte euch oben stehender Betrag aus finanziellen Gründen nicht möglich sein freue ich mich von euch kurz zu hören wie viel ihr zu unseren Treffen beitragen könnt.

Danke an diejenigen die ihre finanzielle Unterstützung zu diesen Treffen erhöhen und den Geist einer Großzügigkeit mit uns auf diese Weise teilen.

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

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

Mit herzlichen Grüßen, Lisa Grashey, Senior Trainerin, Supervisorin MBSR/MBCT



*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