



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. Viele von Euch nutzen die Morgenmeditation als stabilisierendes Element während der Corona Krise und so beinhalten unsere Übungen auch therapeutische Elemente um Euch zu stärken und zu balancieren.

Unser gemeinsames Üben findet im wie schon davor am Montag, Mittwoch und Freitag statt. Gemeinsames Sitzen, Gehen, Liegen, Yoga, mit und ohne Anleitung für ca. 30 Minuten. Im Anschluss haben wir bis 8:15 Raum für Fragen. Gerne bekommt ihr weiterhin die täglichen Meditationen als Audiodatei wenn Ihr am Morgen einmal nicht live mit dabei sein könnt.

Teilnahmevoraussetzung: Die Treffen eignen sich für Menschen die mit den Grundlagen der Achtsamkeitsmeditation vertraut sind, wie z. B. durch den Besuch eines MBSR, MBCT oder auch MSC Kurse.

Anmeldung: Kurze Info per Email an mich: info@lisagrashey.de

Kosten: € 60,- pro Monat.

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 - 8:15 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