



Liebe Freundinnen und Freunde,

seit Frühjahr 2020 treffen wir uns zur Morgenmeditation von „Ein Licht im Fenster“ und ihr 2023 weiter mit dabei seid oder neu dazu kommt. In allen Zeiten begleitet und schützt uns die Praxis der Achtsamkeit mit Ihren Elementen aus dem MBSR 8 Wochen Kurs.

Gemeinsames Sitzen, Gehen, Liegen, Yoga, mit und ohne Anleitung für ca. 30 Minuten **am Montag, Mittwoch und Freitag von 7:30 - 8:00**. 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 mit dabei sein könnt. Angeleitet werdet Ihr durch Regina Enders (<https://regina-enders.de>) und Lisa Grashey (<https://achtsamkeit-und-sein.de>).

Anmeldung: Kurze Info per Email an: regina.enders@t-online.de

Schnuppern, falls ihr das noch nicht getan habt, ist jederzeit möglich. Bitte auch dafür kurz per Mail anmelden.

Kosten: 1 Monat € 60,- als Überweisung. Kontodaten werden bei Anmeldung bekannt gegeben. Weitere Infos zu den Kosten (Förderbeiträge und Reduktionen) bei Regina.

Alle können mit dabei sein: Uns ist wichtig das zu diesem Treffen alle dazu kommen können. Sollte euch oben stehender Betrag aus finanziellen Gründen nicht möglich sein freuen wir uns von euch kurz zu hören wie viel ihr zu unseren Treffen beitragen könnt. Den Rest tragen wir alle für euch mit.

Danke an diejenigen die ihre Unterstützung an uns erhöht haben und den Geist einer Großzügigkeit mit uns auf diese Weise teilen.

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

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

Einwählen: Gerne schicken wir Euch den Link bei Interesse zu.

Mit herzlichen Grüßen, Regina und Lisa

Regina Enders: B.Sc. Psychologie, MBSR Trainerin und Supervisorin

Lisa Grashey: Heilpraktikerin, MBSR/MBCT Trainerin und Supervisorin, MSC Trainerin



*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