



Atem, Meditation und Achtsamkeit

Zur Ruhe kommen im Jetzt

Der Atem begleitet uns das ganze Leben. Mit einem ersten Atemzug kommen wir auf die Welt und mit einem Letzten verlassen wir sie wieder...

Atem- und Körperübungen helfen uns, mit der Aufmerksamkeit in unseren Körper zu kommen. Die Atembewegung kann freier fließen und wird zur inneren Stütze, von der wir uns tragen und leiten lassen. Mit Hilfe von Achtsamkeitsübungen und Meditation finden wir Gelassenheit und stärken die eigene Mitte. So können wir den Alltag für eine Weile in den Hintergrund treten lassen. Nach und nach erfahren wir, was es heißt in den gegenwärtigen Moment und zur Ruhe zu kommen. Das stärkt das Vertrauen in eine andere Lebenserfahrung:

„Du musst nichts tun, nichts beeinflussen oder verändern, nur beobachten.“

Thich Nhat Hanh

Datum: 15. Februar, 7. März, 9. Mai, 20. Juni, 11. Juli, 19. September,
17. Oktober, 14. November und 12. Dezember 2020
Samstag, jeweils von 8:45 bis 10:30 Uhr

Kursgebühr: 20 € für die Einzeltermine oder 60 € für 4 Termine.

Ort: Raum für Atem und Yoga, Lise-Meitner-Str. 14, 79100 Freiburg

Leitung: Kirsten Sander

Anmeldung: Anmeldung unter sander@zfakt.de oder telefonisch 0761 - 47 68 051

Der Kurs wird mit jeweils 2 Stunden à 60 Minuten für die Ausbildungsvorbereitungszeit anerkannt.