

Tag der Achtsamkeit · 4. März 2018



Ein Tag, um in unserem geschäftigen Leben innezuhalten und zur Ruhe zu kommen. Neben stiller Meditation, Yoga, Body-Scan und Gehmeditation werden wir uns in Reflektionen und geleiteten Meditationen damit beschäftigen, wie wir die heilsame Qualität des Selbstmitgefühls entwickeln und stärken können.

Der Tag findet überwiegend im Schweigen statt; es wird aber auch Zeit für Austausch und Fragen geben.

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung und warme Socken
- Decke
- Imbiss für die Mittagspause (Tee, Geschirr und Besteck sind vorhanden)
- ggf. Regenkleidung für die Gehmeditation im Freien

Matten, Sitzkissen, -bänkchen und Stühle sind vorhanden

Zeit Sonntag, 4. März 2018
 10.00 - 17.00 Uhr

Ort Freiburger Yoga Schule (www.freiburger-yogaschule.de)
 Schwarzwaldstr. 109 (Rückgebäude), 79117 Freiburg

Kosten EUR 80,- (incl. MwSt)
 Überweisung der Kursgebühr bitte bis 9. Februar:
 Volksbank Freiburg, IBAN DE48 6809 0000 0005 2293 08
 BIC GENODE61FR1

Kursleitung Barbara Dietz-Waschkowski

Anmeldung per e-mail: bdw@achtsamkeit-freiburg.de

Rücktritt ist bis 10 Tage vor dem Tag der Achtsamkeit möglich

Wende dich nicht ab.

Halte deinen Blick auf die bandagierte Stelle gerichtet.

Genau da tritt das Licht in dich ein.

RUMI