

Tag der Achtsamkeit · 21. Oktober 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 Herzensqualität der Geduld entwickeln können.

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

Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung
- 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, 21. Oktober 2018 10.00 - 17.00 Uhr
Ort	Freiburger Yoga Schule (www.freiburger-yogaschule.de) Schwarzwaldstr. 109 (Rückgebäude), 79117 Freiburg
Kosten	EUR 85,- (incl. MwSt) Überweisung der Kursgebühr bitte bis 1. Oktober: Volksbank Freiburg, IBAN DE48 6809 0000 0005 2293 08 BIC GENODE61FR1
Kursleitung	Barbara Dietz-Waschkowski
Anmeldung	<u>per e-mail</u> : bdw@achtsamkeit-freiburg.de

Rücktritt ist bis 10 Tage vor dem Tag der Achtsamkeit möglich

*Hast du die Geduld zu warten,
bis der Schlamm sich gesetzt hat und das Wasser klar ist?
Kannst du unbewegt verweilen,
bis die rechte Handlung von selbst auftaucht?*

LAO-TSE