

Offenes Angebot für Meditationspraktizierende

Anmeldung: Übungsabende der Achtsamkeit / Fortsetzungsangebot MBSR-8-Wochen-Kurs (ein absolvierter MBSR-Kurs ist nicht Voraussetzung für diese Abende)

An den genannten Abenden werden Übungen der Achtsamkeit praktiziert. Im gemeinsamen Üben / SEIN... Jeder Abend hat einen speziellen Fokus, wonach sich die formelle (Meditations-) Praxis orientiert

Ablauf der Abende:

► 2 Stunden inklusive einer kleinen Teepause

Zu den Inhalten:

► **Schwerpunkt der Übungsabende ist das gemeinsame Praktizieren. Dazu praktizieren wir Übungen der formellen Praxis:** Sitz- und Gehmeditation, Übungen aus dem Yoga, Body-Scan
Dazu kommen:

► Impulse, z.B. Texte, Begriffe, Zitate aus der Literatur "Achtsamkeit" als Grundlage für eine **"theoretische Auseinandersetzung"**.

► **Erfahrungsaustausch:** die eigene Praxis, Erfahrungen mit anderen teilen, wo tauchen Widerstände auf, wie kann ich dranbleiben, gibt es Fragen zur Praxis?....

Hiermit melde ich mich verbindlich für folgenden oder folgende Übungsabend/e der Achtsamkeit an:

29. Januar

19. Februar

19. März 2019

Zeit: 19.15h – 21.15h

Ort: Freie Waldorfschule Darmstadt-Eberstadt, Arndtstr.4-6

Vorname: _____ Name: _____

Straße: _____

PLZ, Ort: _____

Telefon: _____

Mobil: _____

E-Mail: _____

Ich bin über mögliche Wirkungen des Angebotes informiert und bin bereit selbst die volle Verantwortung für mich zu übernehmen.

Die Kursgebühr von 15 € pro Abend bezahle ich bar zu Beginn des Abends (bei 3 Buchungen 40 €)

Ort, Datum: _____ Unterschrift: _____

Bitte das ausgefüllte und unterschriebene Formular an folgende Adresse schicken:

Netta Hernsdorf
Carlo-Mierendorff-Str. 7