

Online-Workshop

Achtsames Selbstmitgefühl



Unsere eigene beste Freundin / unser eigener bester Freund sein und vor allem in schwierigen Zeiten so liebevoll mit uns selbst umgehen, wie wir es mit einem anderen lieben Menschen auch tun würden. Möchten Sie das auch?

In diesem Workshop üben wir mit Hilfe der Achtsamkeitsmeditation und verschiedener Achtsamkeitsübungen, eine innere Haltung der Freundlichkeit zu sich selbst, der Verbundenheit zu anderen und des gelassenen Gewährseins zu pflegen.

Sonntag, 19. April 2020
Beginn 9:30 Uhr, Ende 12:30 Uhr

Ort: aus aktuellem Anlass bleiben alle Teilnehmenden zu Hause und können mit Hilfe der Software Zoom online an dem Workshop teilnehmen. Alle weiteren Informationen folgen nach Anmeldung bzw. in der Woche vor dem 19.4.20.

Workshop-Leitung: Renate Weimar
(Psychologin, Psychoonkologin, MBSR-Trainerin)

Teilnahmegebühr: entfällt ausnahmsweise und aus aktuellem Anlass.

Inhalte: Was ist Achtsamkeit? Wie geht Meditation? Erfahrungsbezogene Einführungen in Atemmeditation, Achtsame Bewegung, Körperwahrnehmung. Wir üben, mit Freundlichkeit und Verständnis alles anzuschauen, was sich im Moment zeigt.

Falls Interesse zur Vertiefung der Methoden besteht: Informationen über einen 8-Wochen-Kurs in MBSR (der nächste startet am 12.9.20).

Weitere Termine und aktuelle Informationen unter:

www.jeden-tag-achtsam.de

Anmeldung und Fragen gerne an: r.weimar@berlin.de