

# Achtsamkeit - ein Tag in Stille, ein Tag mit Dir.

Vertiefung der eigenen Achtsamkeits- und/ oder Yogapraxis mit Schwerpunkt auf das Thema Freundlichkeit und Mitgefühl.

Das Leben ist laut, schnell und voller Reize die auf uns einwirken. Nicht selten verspüren wir den Wunsch einfach mal die Aus-Taste zu drücken - Innehalten und lauschen was in dir ruft.

In diesem Workshop hast Du die Möglichkeit in Stille zu sein. Deine Aufmerksamkeit auf den Augenblick zu lenken und deine eigene Übungspraxis zu vertiefen.

Wir begleiten dich durch diesen Tag. Übungen in Bewegung wie Yoga und die Gehmeditation werden im Wechsel mit Achtsamkeitsübungen wie die Sitzmeditation oder den Bodyscan, von uns angeleitet.

*Atmen, innehalten und wahrnehmen was im Hier und Jetzt geschieht, darum geht es an diesem Tag.*

**Voraussetzungen:** Dieser Workshop ist nur geeignet für TeilnehmerInnen die über Achtsamkeits- und / oder Meditations- bzw. Yogaerfahrung verfügen.

Der Workshop findet überwiegend in Stille statt.

**Datum:** Sonntag, den 27. Januar 2018 von 10.00 - 16.00 Uhr

**Ort:** Movingbones, Fössestr.77, 30451 Hannover [www.movingbones.de](http://www.movingbones.de)

**Kursgebühr:** 65,00 € -auf Wunsch Catering für zuzüglich 9,00 €

## Referentinnen



Nanette Klieber, Dipl. Gesundheitswirtin und zertifizierte Lehrerin für Stressbewältigung durch Achtsamkeit (MBSR) und Mitfühlend leben (MBCL)

*Die Entwicklung von Mitgefühl und Weisheit geschieht nicht von heute auf morgen. (Dalai Lama)*

&



Doris Meißner, Dipl.-Soz. Wissenschaftlerin und Kundalini Yoga Lehrerin

*"Gäbe es nur eine einzige Qualität, und wir bekämen durch sie alle Qualitäten der Buddhas in die Hand - welche könnte das sein? Es ist das große Mitgefühl." (Buddhistische Weisheit)*

### **Kontakt / Anmeldung:**

**Nanette Klieber**

Tel.: 0163/4581155 oder 0511/ 85002381

[www.klieber-mbsr.de](http://www.klieber-mbsr.de)

[info@klieber-mbsr.de](mailto:info@klieber-mbsr.de)