

Achtsame Atmung und Meditation

Nachdem wir den Körper mit einigen Übungen auf das Sitzen vorbereitet haben, werden wir uns auf eine Entdeckungsreise zu unserer Atmung aufmachen.

Durch die Verbindung mit unserem Atem gelangen wir zu einem achtsamen Umgang mit uns selber und erfahren uns im gegenwärtigen Moment.

Der Drang Dinge tun zu müssen, weicht dem Wunsch, Dinge anzunehmen und geschehen zu lassen.

Wir nehmen Kontakt mit unseren Herzqualitäten auf und kultivieren eine liebevolle und wohlwollende Haltung uns selber, anderen Menschen und Wesen gegenüber.

Ort: MOVE raum für bewegung,
Rigistrasse 8, Steinhausen
Datum: 23. Juni 2023
Zeit: 18.30 -19.45 Uhr
Kosten: 30 CHF
Anmeldung: bis 20. Juni 2023

Keine Vorkenntnisse notwendig