

## Achtsam sein – ein Tag für Dich



Ich freue mich sehr, dieses Seminar wieder anbieten zu können. Das letzte hat 2019 stattgefunden!

Es soll ein Tag werden, wo wir die Last der Vergangenheit und die Sorgen vor der Zukunft ablegen und den Augenblick genießen und ...**großzügig** mit uns sind.

Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeit. Sie ist frei von Bewertung und frei von Konzepten. Achtsamkeit geht mit Klarheit und Entspannung einher und lässt uns gelassener und liebevoller werden.

Vorbereitende Übungen sollen die Stille und das Sitzen erleichtern:

Mit wundervollen Übungen aus dem Qi Gong befreit Ihr Euer Herz und bringt die Lebensfreude in Schwung. Gleichzeitig lernt ihr Übungen, das Herz zu stärken und zu beruhigen.

Die Meditationsformen, die ich unterrichte, heißen

**Vipassana**: "mit Achtsamkeit klar sehen" und **Metta** "liebvolle Güte"

### **Inhalt der Achtsamkeitstage:**

Stille und geführte Meditationen, Metta - Meditation, Pranayama und feine kleine effektive Übungen aus dem Yoga und Qi Gong zur Regulation für Körper und Nervensystem.

Ich freue mich auf Euch!

**Der Übungstag ist am Samstag, 14.8.**

**von 10.30 – 16.30 Uhr.**

Mindestteilnahme: 6 TN

Kosten: 80 Euro

Bitte mitbringen: eine Kleinigkeit für Dich zu Essen und Trinken, eine Wolldecke und Schuhe für evtl. Gehmeditation draußen.

### **Anmeldung:**

Birgit Hegemann **Yoga Praxis** Pützfelderhof  
Gerstenstr.4 53881 Euskirchen Tel: 0176 41436291  
birgithegemann@gmail.com [www.Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de](http://www.Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de)