

Achtsam sein – ein Tag für Dich

Ein Tag, wo wir den Augenblick genießen und uns mit dem Thema der eigenen Mitte beschäftigen.

Spätsommer – innerer Halt, sich und andere nähren

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.

Inhalt der Achtsamkeitstage:

Stille und geführte Meditationen.

Vipassana: "mit Achtsamkeit klar sehen" und

Metta "liebevoller Güte"

Pranayama und feine kleine effektive Übungen aus dem **Yoga** und **Qi Gong** sollen die Stille und das Sitzen erleichtern Sie regulieren Körper und Nervensystem.

Wenn das Wetter es erlaubt können wir draußen Übungen machen und nach der Mittagspause einen Spaziergang, teilweise Gehmeditation.

Ich freue mich auf Euch!

Der Übungstag ist am Samstag, 24.09.

von 10.30 – 16.30 Uhr.

Mindestteilnahme: 6 TN Kosten: 80 Euro

Bitte mitbringen: eine Kleinigkeit für Dich zum Essen und Trinken, eine Wolldecke, ein Handtuch und Schuhe für Gehmeditation und Spaziergang, wenn du magst gelbe oder oranje Kleidung oder Tuch, die Farbe des Erdelements.

Anmeldung:

Birgit Hegemann **Yoga Praxis** Pützfelderhof

Gerstenstr.4 53881 Euskirchen Tel: 0176 41436291

birgithegemann@gmail.com www.Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de