

Tage der Achtsamkeit und Meditation

Stillwerden und Kraft tanken



Viele von uns fühlen sich wie das Wetter, mal strahlend, mal trübe, mal aufgewirbelt und das in ständigem Wechsel. Dann sind Meditation und Auszeiten sehr hilfreich. Während des Übens legen wir den Schalter um vom Beschäftigt sein im Außen zum Schauen nach Innen und still werden. Im stillen Üben kultivieren wir einen neuen Weg, eine gütige, weise und heilsame innere Ausrichtung durch Achtsamkeit.

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.

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!

Die Übungstage sind von 10.30 – 17 Uhr:

Samstag, 2.02. Winter

Sonntag, 7.04. Frühling

Sonntag, 7.07. Sommer

Samstag, 28.09. Spätsommer

Sonntag, 24.11. Herbst

Mindestteilnahme: 6 TN

Kosten: 80 Euro incl. Mittagsimbiss

Bitte mitbringen: eine Wolldecke und feste Schuhe für evtl. Gehmeditation draußen.

Anmeldung:

Birgit Hegemann **Yoga Praxis** Pützfelderhof

Gerstenstr.4 53881 Euskirchen Tel: 0176 41436291

birgithegemann@web.de www.Birgit-Hegemann-Heilpraktikerin.de

