

Kostenlose Online Meditationen !

Innere Ruhe und Gelassenheit erleben

Achtsamkeit bedeutet, dem Erleben im gegenwärtigen Moment offen, neugierig und liebevoll zugewandt zu begegnen. Gerade in der jetzigen Zeit können wir uns so selbst unterstützen, auch mit schwierigen Gedanken und Gefühlen umzugehen, ohne uns von ihnen bestimmen zu lassen.

Inhalte Online Meditationen

- Angeleitete 20-minütige Achtsamkeitspraxis mit wechselnden Inhalten
- Erleben, wie gut, beruhigend und stärkend es sich anfühlt, aus dem Tun-Modus in den Seins-Modus zu wechseln

Wann: **Mittwoch 31. März 2021 12.30 -13.00 Uhr**

Montag 12. April 2021 12.30-13.00 Uhr

Freitag, 30. April 2021 12.30-13.00 Uhr

Dienstag 11. Mai 2021 12.30-13.00 Uhr

Donnerstag 27. Mai 2021 12.30 -13.00 Uhr

Montag 7. Juni 2021 12.30 -13.00 Uhr

Dienstag 22. Juni 2021 12.30 -13.00 Uhr

Wo: Online, Zoom link schicke ich nach Anmeldung zu

Anmeldung: mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de

Leitung: Alexandra Messerschmidt, zertifizierte erfahrene MBSR Achtsamkeitstrainerin des MBSR-MBCT Verbandes