

# 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:** **Freitag 21. August 2020 12.30-13.00 Uhr**  
**Mittwoch, 26. August 2020 12.30-13.00 Uhr**  
**Montag 31. August 2020 12.30-13.00 Uhr**  
**Dienstag 8. September 2020 12.30 -13.00 Uhr**  
**Freitag 18. September 2020 12.30 -13.00 Uhr**  
**Mittwoch 30. September 2020 12.30 -13.00 Uhr**

**Wo:** Online, Zoom link schicke ich nach Anmeldung zu

**Anmeldung:** [mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de](mailto:mail@achtsamkeit-stress-hilfe.de)

**Leitung:** Alexandra Messerschmidt, zertifizierte MBSR Achtsamkeits-trainerin des MBSR-MBCT Verbandes