

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: Montag 12. Juli 2021 12.30 -13.00 Uhr
Dienstag 10. August 2021 12.30-13.00 Uhr
Freitag, 27. August 2021 12.30-13.00 Uhr
Donnerstag 9. September 2021 12.30-13.00 Uhr
Mittwoch 22. September 2021 12.30 -13.00 Uhr
Dienstag 5. Oktober 2021 12.30 -13.00 Uhr
Montag 18. Oktober 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