

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: **Donnerstag 7. Januar 2021 12.30-13.00 Uhr**
Dienstag, 19. Januar 2021 12.30-13.00 Uhr
Mittwoch 3. Februar 2021 12.30-13.00 Uhr
Dienstag 16. Februar 2021 12.30 -13.00 Uhr
Mittwoch 3. März 2021 12.30 -13.00 Uhr
Montag 15. März 2021 12.30 -13.00 Uhr
Mittwoch 31. März 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 MBSR Achtsamkeits-trainerin des MBSR-MBCT Verbandes