

Stille 18. Achtsamkeit am Feierabend

Achtsamkeitspraxis montags 18 -19 Uhr:
anschließend Möglichkeit zum Austausch

5 Treffen wöchentlich ab 4.Oktober 2021
vor Ort und online als zoom meeting

Eine Stunde Achtsamkeit

Pause. Eine Stunde Pause: Nichts *tun* müssen. Nichts *leisten*. Nichts *erreichen*. Nicht *reden*. Nichts denken müssen. Und weil es kaum möglich ist, nichts zu denken, heißt unsere schlichte Übung: zurückkehren. Immer wieder zurückkehren aus unseren Gedanken zur direkten körperlichen Erfahrung: dieser Atemzug, dieser Schritt, diese Sinneswahrnehmung. Ankommen an der „Adresse des Lebens: Hier & Jetzt“ (Thich Nhat Hanh). Zurückkehren vom Tun zum Da-Sein. Heimkehren zu uns selbst.

Im achtsamen Sitzen, Atmen und Gehen (jeweils als geführte Meditation) erlauben wir uns eine radikale Einfachheit – ein konkreter und praktischer Weg, um den ständigen Strom unserer Gedanken zu beruhigen: Im Lauschen und Spüren zur Be-Sinnung kommen. Ein Zeitgeschenk an uns selbst. Ein Weg der Entschleunigung, ein Weg in die innere Stille. Eine Spur zu Dankbarkeit und Gelassenheit. **Eine stille Verneigung vor dem Leben.**

Arbeitsweise	Stille- und Achtsamkeitsübungen im Sitzen, Gehen und Liegen.
Termine & Anmeldung	5 x Montags wöchentlich um 18 Uhr, ab 4.Oktober 2021 steve@steveheitzer.at bzw. SMS an: 0680 55 25 721
Ort	Innsbruck, Gänsbacherstr. 6, 1.Stock, Seminarraum der IgfB, + Online per Zoom. Zugangs-Link wird per E-mail verschickt.
Kosten	Je nach Möglichkeit EUR 60-100,- <i>Give what you can</i> . Ermäßigung, Gratis-Kennenlernen oder Gratis-Teilnahme auf Anfrage.
Zielgruppe	Interessierte an Achtsamkeit, Spiritualität & Lebenskunst
Referent	Mag. Steve Heitzer Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe, Autor, Seminar- und Retreat-Leiter. www.steveheitzer.at