Meditations- und Achtsamkeitstag

Der Meditations- und Achtsamkeitstag bietet Ihnen die Möglichkeit verschiedene Formen der Meditation (z.B. stille und bewegte Meditation, Objektmeditation, Chakrameditation) zu erfahren, sowie andere Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und in den Alltag mitzunehmen.

Zahlreiche Studien belegen, dass Meditation messbar positive Auswirkungen auf den Geist und den Körper hat. Alle Aspekte des menschlichen Daseins wie z.B. Familie, Arbeit, Gesundheit, Erziehung, Kreativität, können dadurch positiv beeinflusst werden.

Achtsamkeit liegt als Same in unserem Bewusstsein, wir können sie kontinuierlich üben und stärken - sowohl in formeller Meditation, spezifischen Übungen als auch in unseren täglichen Aktivitäten. Ein Moment in Achtsamkeit und Bewusstheit bringt uns wieder in tiefen Kontakt, in die wirkliche Erfahrung unseres Lebens zurück.

Die Beziehung zu uns selbst, anderen Menschen und der Welt kann heilen, wenn wir uns der tiefen Verbundenheit unseres Lebens mit allem Leben bewusst werden.

Präsenz, Klarheit, Freude, Mitgefühl und innere Freiheit können sich manifestieren.

Die Geschäftigkeit des Alltags hinter sich lassen, einen Raum der Stille betreten, den Blick nach innen richten und mit uns selbst in Kontakt kommen – dieses Geschenk können Sie sich selbst mit einem Tag in Achtsamkeit machen.

Der Tag richtet sich sowohl an bereits erfahrene Praktizierende als auch an Interessenten, die die Praxis der Meditation und Achtsamkeit kennenlernen und ausprobieren wollen.

„Wenn die Achtsamkeit etwas Schönes berührt, offenbart sie dessen Schönheit, wenn sie etwas Schmerzvolles berührt, wandelt sie es und heilt es.“
Thich Nhat Hanh

**Wann:**  Samstag, 11.10.14, 11.00 Uhr – 15.30 Uhr

**Wo:**  Die Grüne Tür, Olewiger Str. 16, 54295 Trier

**Kostenbeitrag:** 55,-- Euro

**Leitung:** Carmen Wagner + Gabi Peters

Matten, Kissen und Decken sowie Wasser und kleine Snacks werden zur Verfügung gestellt!

Bitte lockere bequeme Kleidung tragen.