

Achtsamkeitstag – die Aufmerksamkeit nach innen richten

Wir üben einen Tag lang unsere Achtsamkeit nach innen zu richten. Durch ruhiges Sitzen und Bewegung lernen wir von Moment zu Moment aufmerksam zu sein und uns bewusst wahrzunehmen. Mit Interesse und Geduld versuchen wir uns immer wieder zu fokussieren. Mit achtsamen Körperübungen verbinden wir uns immer wieder mit dem Körper und fokussieren uns somit auf den Moment.

Mit Hilfe der Meditation bringen wir einen Moment der Ruhe in unseren intensiven Tagesablauf und alltäglichen Stress. Wir finden mehr Gelassenheit, Entspannung und stärken gleichzeitig unsere Konzentrationsfähigkeit.

Tagesablauf	Nach einer Einleitung findet der restliche Tag im Schweigen statt. Die Meditationen werden zu Beginn jeweils angeleitet. Wir werden zwischen Sitzmeditation und Gehmeditation abwechseln.
Für wen	Für Anfänger und Fortgeschrittene
Datum	Sonntag, 18. November 2018
Zeit	9.30 – 16.00 Uhr
Ort	Im Studio von «dein-Yoga» (Falken), Mellingerstrasse 2b, 5400 Baden
Wegbeschreibung	www.8samkeit.ch/kursort/mellingerstrasse-baden
Mitbringen	-Bequeme und warme Kleidung zum Sitzen (z.B. warme Socken, Schal etc.), -Wetterfeste Kleidung für Gehmeditation -Eigenes vegetarisches Mittagessen (es besteht keine Kochmöglichkeit) -Es hat genügend Yoga-Matten und Sitzkissen zur Benützung vorhanden
Besonderes	für Tee und Wasser ist gesorgt
Kosten	CHF 50
Anmeldung	www.8samkeit.ch
Leitung & Auskunft	Gabriela Hug, Franziska Zumsteg und Martin Jerjen