

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 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, 22. Mai 2016
Zeit	9.30 – 16.00 Uhr
Ort	Im Studio von Yogaseefeld, Feilengasse 5, 8008 Zürich
Wegbeschreibung	www.8samkeit.ch/kurse/kursort/feilengasse-zuerich
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, Martin Jerjen