

Der Tag der Achtsamkeit im Hürther Beratungshaus
Tauche ein in deine innere Stille
am 08. Juli 2023 von 10 – 15 Uhr



Der Tag der Achtsamkeit und Stille ermöglicht innezuhalten und sich ein paar Stunden eine Auszeit aus dem Alltag zu nehmen. Dieser Achtsamkeitstag ist eine Möglichkeit für ehemaligen MSC-TeilnehmerInnen, MBSR-KursteilnehmerInnen und Menschen mit Meditationserfahrung, die eigene Achtsamkeitspraxis zu vertiefen. Der Achtsamkeitstag findet zusammen mit den Teilnehmenden eines laufenden MSC-Kurses statt. Ein Großteil des Tages wird im Schweigen verbracht.

Ein Auszug der Inhalte des Achtsamkeitstages:
Sitzmeditation – Gehmeditation – Bodyscan – Achtsames Yoga
Metta-Meditation – Berg-/Seemeditation – achtsames Essen

Wann

Am Samstag den 08.07.2023 von 10 – 15 Uhr

Wo

Hürther Beratungshaus, Esserstr. 30a, 50354 Hürth

Kosten

Für TeilnehmerInnen des laufenden MSC-Kurses ist der Achtsamkeitstag in den Kursgebühren enthalten, für ehemalige TeilnehmerInnen wird um einen Wertschätzungsbeitrag gebeten, für alle anderen TeilnehmerInnen kostet der Achtsamkeitstag 50 € inkl. USt.

Anmeldung

per E-Mail: inge.herrig@netcologne.de

Info

Bitte großes Handtuch oder Tuch zum Abdecken mitbringen. Yogamatten und Meditationskissen sind vorhanden. Tee, Kaffee und Wasser wird bereitgestellt. Für das gemeinsame achtsame Essen bitte einen kleinen Beitrag zum Imbiss mitbringen, danke.

Willkommen, wir freuen uns auf Ihr/Dein Kommen