

Liebevoll mit uns selbst und anderen

Tag der Stille am Sonntag, 26. November 2017

Wir alle leben in einer Zeit mit vielen Anforderungen. In unserem täglichen Leben ist es meist nur schwer möglich, tief zur Ruhe zu kommen. In die Stille in uns.

Deshalb wollen wir an diesem Tag gemeinsam innehalten und uns Zeit schenken. Nichts muss erledigt oder geplant werden. Wir unterstützen uns gemeinsam darin, im gegenwärtigen Augenblick anzukommen. Indem wir in der Stille die Energie der Achtsamkeit stärken, gelingt es uns, den gegenwärtigen Moment tief zu leben. Mit jedem Schritt, den wir gehen, mit jedem bewussten Ein- und Ausatmen, mit jeder liebevollen Geste kann Mitgefühl für uns selbst und andere in unseren Herzen entstehen.

Wir werden den ganzen Tag in Stille verbringen, immer wieder zu uns in den Augenblick zurückkehren und mit dem sein, was gerade geschieht. Dabei nicht miteinander zu sprechen hilft uns, das zu hören, was in uns gehört werden will. In der Stille können wir die Konzentration unabgelenkt auf uns selbst richten und tief in Kontakt kommen mit unserer wahren Natur.

Beginn: 9:30 Uhr, Ende 16:30 Uhr

Ort: Achtsamkeitszentrum,
Treffauerstraße 19
U6, Partnachplatz

Kosten: 20 Euro

Nicht vergessen: Ein vegetarisches Mittagessen mitbringen!



Vorläufiger Ablauf:

9:30 Beginn, Begrüßung
Singen des Morgenverses (Sabine)
9:45 geführte Sitzmeditation
10:20 Gehmeditation
10:45 stille Sitzmeditation
11:15 Teepause/gemeinsam
11:45 Vortrag von Thich Nhat
Hanh/Mitgefühl für uns selbst und andere

12: 30 Mittagessen
13:15 Gehmeditation im Freien
14:30 Tiefenentspannung
15:00 Achtsame Körperübungen
15:20 Gehmeditation
15:45 Sitzmeditation
16:15 Gemeinsame Rezitation
16:30 Erfüllt nach Hause gehen 😊