

## Entspannt im Augenblick verweilen Vormittag der Stille am 24. Juni 2018

In unserem Alltag ist es schwierig, innezuhalten und zu uns selbst zurückzukehren. Wir sind so beschäftigt mit allem, was getan werden muss, dass unser Körper und Geist auch in der Meditation nur schwer zur Ruhe kommen.

Deshalb wollen wir uns bewusst einen Vormittag Zeit für uns schenken. Indem wir in der Stille gemeinsam 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 können wir die Buddha-Natur in uns berühren.

Wir werden Sitzmeditation und Gehmeditation üben, 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 12:30 Uhr

**Ort:** Achtsamkeitszentrum,  
Treffauerstr. 19,  
München, U-Bahn Partnachplatz (U6)

**Spendenvorschlag:** 10 Euro

9:30 Beginn, Begrüßung  
Singen des Morgenverses (Sabine)  
9:45 geführte Sitzmeditation  
10:20 Gehmeditation  
10:45 stille Sitzmeditation  
11:15 Teepause  
11:40 Lesung eines Textes  
12:00 Sitzmeditation  
12:30 erfüllt nach Hause gehen

