

Sonntag Nachmittagspraxis

(Achtsamkeitszentrum München)

Möchtest du das Wochenende heilsam ausklingen lassen und Energie für die Woche schöpfen? Yin und Yang harmonisieren, Blockaden beseitigen und deine Lebensenergie zum Fließen bringen? Oder die Samen der Freude nähren durch Singen ohne Leistungsgedanken in einer achtsamen Gemeinschaft? Dann komm ins Achtsamkeitszentrum zur gemeinsamen *Sonntag Nachmittagspraxis*!

Die *Sonntag Nachmittagspraxis* besteht aus zwei Teilen:

15 bis 17 Uhr der aktivierende Teil: Entweder *Rückkehr zum Frühling Qigong*, *Bambusstock Qigong*, *mantrisches Singen* oder *Plumvillage Lieder singen*. Was genau im ersten Teil angeboten wird, geben wir rechtzeitig in unserem [Veranstaltungskalender](#) bekannt.

18 bis 20 Uhr der ruhige Teil: 3 Mal Meditation in Stille und dazwischen Gehmeditation im Raum (ohne Gesprächsrunde). Dieser Teil bleibt konstant.

Dazwischen besteht die Möglichkeit zum gemeinsamen, zwanglosen Abendessen im "Achtsamkeitsstüberl", einem Spaziergang im Freien, oder auch die Stille genießen im Zendo. Du kannst jeden Teil auch einzeln besuchen.

<i>Rückkehr zum Frühling Qigong</i>	<i>Bambusstock Qigong</i>	<i>Mantrisches Singen</i>	<i>Plumvillage Lieder Singen</i>
Pause			
<i>Meditation</i> (3 x sitzen, 2 x Gehmeditation im Raum)			

Anmeldung ist nicht erforderlich, schaue aber am Abend vorher auf unserer Seite unter *Aktuelles*, falls der Abend aus unvorhersehbaren Gründen abgesagt werden muss.

Kosten: Teilnahme auf Spendenbasis. Für [Fördermitglieder](#) des Achtsamkeitszentrums frei.

Fragen an Arno: arno.elfert@gmx.de



Hinweise zu den einzelnen Aktivitäten:

Rückkehr zum Frühling Qigong



Das Rückkehr zum Frühling Qi-Gong (Hui Chun Gong) hat Thay Phap An beim Retreat in Weyarn 2017 erstmals vorgestellt. Diese Übungen harmonisieren unseren Energiefluss und entfalten eine erstaunliche Wirkung auf unser Wohlbefinden. Wir werden uns „schütteln“, „schweben wie ein Adler“, „schwimmen wie ein Frosch“, u.v.m..

Bambusstock Qigong (mit Anmeldung)



Das Bambusstock-Qigong ist fester Bestandteil der Plum Village Praxis. Wir nehmen uns ausreichend Zeit um alle 16 Übungen komplett und in Ruhe zu studieren – und zwar MIT Bambusstock! Bei geeignetem Wetter leitet Arno die Übungen im Freien an, und bei Regenwetter können wir dank der großen Raumhöhe auch das Achtsamkeitszentrum nutzen. Dann sind allerdings 9 Teilnehmer*innen das Maximum, daher Anmeldung.

Mantrisches Singen



Das Singen einfacher mantrischer Lieder sehen wir als weitere Form der Achtsamkeitspraxis. Es kommt nicht darauf an „richtig“ zu singen, sondern beim gemeinschaftlichen Singen wässern wir die Samen von Achtsamkeit und Freude in uns.

Plumvillage Lieder Singen



Das Singen ist integrierter Bestandteil unserer Praxis in der Plum Village Tradition, wobei die Texte wie kleine Dharma-Vorträge sind („konzentrierte Weisheit von Thay“). Damit unterstützen wir die Achtsamkeit. Nähren die Freude und das Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks. Gemeinsames Singen verbindet und stärkt die Sangha!

Meditation im Sitzen

Beim Sitzen mit der Achtsamkeit auf den Atem können wir zur Ruhe kommen und betrachten unsere Gedanken, Gefühle und Emotionen, wobei wir unheilsame Emotionen liebevoll „umarmen“ und damit allmählich transformieren. Wir sitzen entspannt, auf dem Kissen oder Stuhl, damit wir das Sitzen genießen können.

Gehmeditation

Wir gehen langsam im Zendo, üben die Achtsamkeit bei jedem Schritt und jedem Atemzug. Unsere Sinne sind ganz wach, aber es kommen weniger Eindrücke auf uns zu, als im Alltag, sodaß wir auch hier unseren Geist klären und heilen können.

