

Vormittag der Stille

am 19. September 2020

Gemeinsam in Stille zu sein ist etwas ganz Besonderes. In der Stille können wir die Konzentration unabgelenkt auf uns selbst richten und tief in Kontakt kommen mit unserer wahren Natur. Gleichzeitig sind wir auch tief verbunden mit allen anderen.

In unserem Alltag ist es oft schwierig, innezuhalten und zu uns selbst zurückzukehren. Wir sind so beschäftigt mit allem, was getan werden muss, dass Körper und Geist auch in der Meditation nur schwer zur Ruhe kommen. Deshalb wollen wir uns bewusst einen Vormittag Zeit für uns schenken. Mit jedem Schritt, den wir gehen, mit jedem bewussten Ein- und Ausatmen können wir tief entspannen. Indem wir in der Stille gemeinsam die Energie der Achtsamkeit stärken, gelingt es uns, den gegenwärtigen Moment tief zu leben.

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.

Beginn: 9:30 Uhr, Ende ca. 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 Sitzmeditation
10:20 Gehmeditation
10:45 Sitzmeditation
11:15 Pause
11:30 Gehmeditation
11:45 Sitzmeditation
12:15 Lesung eines Textes
12:30 erfüllt nach Hause gehen

