

Vom Tun ins Sein – Frauenwochenende

Wochenendkurs mit Sabine Jaenicke und Ursula Richard

Achtsamkeitszentrum, 31. Oktober bis 1. November 2026

Eine Blume muss nichts tun, um ihre Aufgabe zu erfüllen, sie muss einfach nur eine Blume sein.“ Thich Nhat Hanh

Wir alle sind es von klein auf gewohnt, immer etwas tun zu müssen. Wir fühlen uns verantwortlich für so vieles – und merken oft nicht, wie wir uns oft mit dieser Überverantwortlichkeit selbst schaden. Was hält uns davon ab, einfach zu sein? Wie können wir mit Mitgefühl dem Raum geben, was in uns gehalten werden will? Wie finden wir einen liebevollen Umgang mit dem, was wir lieber loswerden wollen?

An diesem Wochenende wollen wir gemeinsam vom Tun ins Sein spüren und uns darin gegenseitig unterstützen. Wir wollen bewusst eine empfangende und liebevolle Haltung kultivieren, auch die feinen Ebenen des fortwährenden Tuns wahrnehmen und dem Leben Raum zur Entfaltung geben. Wir wollen hineinhorchen in das, was uns abhält, unser ganzes Potenzial zu leben, und erkunden, was wir bräuchten, um das zu tun. Im Kern geht es um die Fragen: Wer bin ich ohne meine Geschichte? Wie kann ich sein?



Samstag: 31.11.26, 9:30 Uhr-16:30 Uhr

Sonntag: 01.11.26, 9:30-16:30 Uhr

Ort: Achtsamkeitszentrum München,
Treffauerstr. 19, 81373 München

Kosten: 40 Euro / 20 für AZ-Unterstützerinnen

Nicht vergessen: Ein vegetarisches Mittagessen für ein Büffet mitbringen!

Praxis: geleitete und stille Sitzmeditationen, Inspirationsvorträge, achtsamer Austausch (auch in 2-er und 3-er-Gruppen) Erdberührungen, Tiefenentspannung und unterstützendes Miteinandersein.

Maximal 18 Teilnehmerinnen. Teilnahme an beiden Tagen ist erwünscht.

Anmeldung bitte [hier](#).