

Grundlagen der Achtsamkeitspraxis vertiefen

Unsere innere Einstellung ist von grundlegender Bedeutung für die Praxis der Achtsamkeit. Sie ist das Fundament, auf dem sich Ruhe, Klarheit und Gelassenheit entwickeln können. In diesem Kurs werden wir uns intensiv mit folgenden Qualitäten beschäftigen:

- *den Anfängergeist bewahren*
- *Geduld*
- *Akzeptanz*
- *Loslassen*

Neben der Beschäftigung mit diesen Themen in geleiteten Meditationen, Kurzvorträgen und Gesprächen werden wir uns auch der Übung in der Stille (Sitzmeditation, Yoga, Body-Scan, Gehmeditation) widmen.

Auch für diesen Kurs wird die Bereitschaft zu regelmäßiger Übungspraxis vorausgesetzt.

| | |
|-------------|---|
| Zeit | Dienstag 9.30 - 12.00 Uhr am 24.9., 8.10., 22.10. und 5.11.2019 |
| Ort | Europäisches Zentrum für Achtsamkeit, Merzhauser Str. 173, 79100 Freiburg |
| Kosten | EUR 130,- (incl. MwSt) Überweisung der Kursgebühr bitte bis 3. September: Volksbank Freiburg, IBAN DE48 6809 0000 0005 2293 08 BIC GENODE61FR1 |
| Kursleitung | Barbara Dietz-Waschkowski |
| Anmeldung | <u>per e-mail:</u> bdw@achtsamkeit-freiburg.de |
| | Rücktritt ist bis 2 Wochen vor dem Kurs möglich |

*Beurteile den Tag nicht nach der Ernte, die du einfährst,
sondern nach den Samen, die du gesät hast.*

ROBERT LOUIS STEVENSON