

«Der gegenwärtige Moment
ist der einzige, indem wir
wirklich lebendig sind»
Jon Kabat -Zinn



Achtsamkeitsmeditation und Klang

Achtsamkeit bedeutet, bewusst den gegenwärtigen Moment zu erleben- so wie er gerade ist ob angenehm oder unangenehm und ohne ihn zu bewerten, zu verurteilen oder verändern zu wollen

Achtsamkeit bedeutet sich nicht in den Gedanken und Gefühlen zu verlieren und doch alles willkommen zu heissen. Wir können lernen zuzuschauen wie negative Gedanken auftauchen, sie ein Weilchen stehen zu lassen und sie dann vorüber ziehen zu lassen und zu beobachten, wie sie sich auflösen. Wenn dies passiert, geschieht oft erstaunliches. Ein Gefühl des Glücks und der inneren Ruhe macht sich in der entstandenen Leere breit.

Falls du dich von dieser einfachen Meditationstechnik angesprochen fühlst, freue ich mich auf deine Teilnahme!

Daten

21.6.2019 19.00 – 20.30

26.7.2019 19.00 – 20.30

30.8.2019 19.00 - 20.30

27.9.2019 19.00 – 20.30

Kosten: Pro Abend 30.—Fr oder 120.—Fr. für alle 4 Abende

Burg 40, Seminarraum Caruso 1. Stock, 3280 Murten

Mitbringen: Bequeme Kleidung, ev ein Sitzkissen und eine Decke. Wir sitzen auf Stühlen.

Anmeldung: Katharina Aebersold, Kinesiologin, Klangtherapeutin, Dorntherapeutin

079 709 32 10 per sms oder WhatsApp 026 670 37 17 katharina.aebersold@gmail.com