

## **„Getragen vom Augenblick“ –**

Achtsamkeitsnachmittag für Ehemalige & am Thema Interessierte

*„Der Augenblick ist wunderbar.  
Er ist ganz rund,  
ganz fertig,  
und er singt.“*

*Silja Walter*



Wir üben an diesem Samstag verschiedene Körper- und Achtsamkeitsübungen, z.B. achtsame Entspannung, Body-Scan, Körperbewegungen, Sitz- oder Gehmeditation und tauschen uns aus. Außerdem machen wir Selbstmitgefühlsübungen und experimentieren mit Stimme und Tönen.

Für zwischendurch ist eine Kaffeepause geplant.

Teilnehmen können alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag in Gemeinschaft gönnen wollen. Auf besondere Wünsche kann eingegangen werden.

**Termin:** Samstag, 30.03.2018, 14 – 17 Uhr  
**Ort:** EVA-Frauzentrum (Meditationsraum), Saalgasse 15, 60311 Frankfurt  
**Gebühr:** 45,- €  
**Max. Teilnehmerzahl:** 9 Personen

Bitte meldet Euch per eMail (s.u.) verbindlich an – Ihr erhaltet dann eine Anmeldebestätigung.

**Susanne Müllner**  
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,  
**069/3089622**, [info@susannemuellner.de](mailto:info@susannemuellner.de),  
[www.susannemuellner.de](http://www.susannemuellner.de)