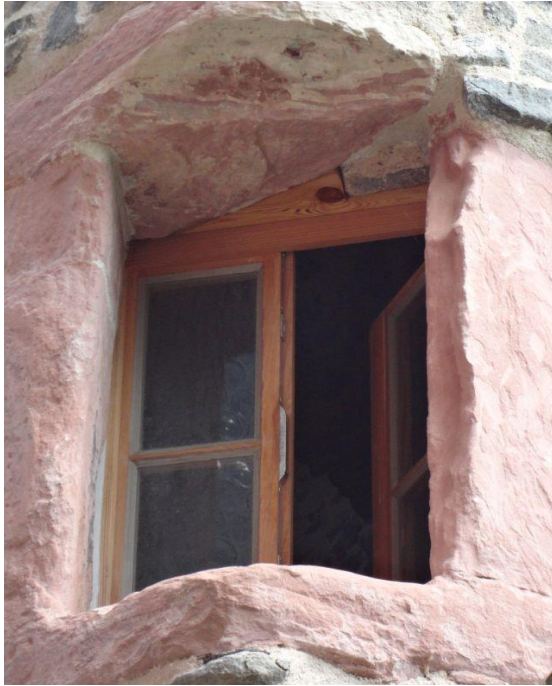


## **„Lasse ein wenig Raum ...“ –**

Achtsamkeitsnachmittag für Ehemalige & am Thema Interessierte



**„Lasse ein wenig Raum  
in deinem Herzen  
für das Unvorstellbare.“**

*Mary Oliver, „Evidence“*

Wir treffen uns wieder an einem Samstagnachmittag,

- üben und vertiefen die im Achtsamkeitskurs gelernten Übungen, z.B. achtsame Entspannung, Body-Scan, Körperbewegungen, Sitz- oder Gehmeditation,
- und tauschen uns darüber aus.

Darüber hinaus lernen und üben wir die Herzenspraxis und weitere Selbstmitgeföhlsübungen.

Für zwischendurch ist wieder eine Kaffeepause eingeplant.

Teilnehmen können alle, die sich eine kleine Auszeit vom Alltag in Gemeinschaft gönnen wollen. Besondere Wünsche können bei der Anmeldung mit angegeben werden.

**Termin:** Samstag, 24.11.2018, 14.00 – 17.00 Uhr  
**Ort:** Ev. Frauenbegegnungszentrum (Meditationsraum), Saalgasse 15, 60311 Frankfurt  
**Gebühr:** 45,- €  
**Maximale 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)