

## **„Hier sein!“ –**

Entspannungs- und Achtsamkeitstag für Praktizierende & Interessierte

*„Doch ohne den Mut  
die Hand in der Hand zu halten  
ohne den Mut  
ganz hier zu sein  
werden wir täglich  
ärmer.“*

*Hilde Domin*



- Wir üben an diesem Tag das Ankommen im „Hier und Jetzt“ mittels verschiedener Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen, z.B. achtsame Progressive Muskelentspannung, Body-Scan, Körperbewegungen, Sitz- oder Gehmeditation, achtsames Essen.
- Wir praktizieren Übungen aus dem Mitgefühlstraining, die Selbstliebe und Freundlichkeit uns selbst und anderen gegenüber stärken und experimentieren mit Stimme und Tönen.
- Wir tauschen uns über die Übungserfahrungen aus.

Für ein gemeinsames Mittagessen (Suppe, Obst, Brot ...) und Getränke ist gesorgt.

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

**Termin:** Samstag, 09.11.2019, 10.00 – 16.30 Uhr

**Ort:** Begegnungszentrum Zeppelinstraße, Zeppelinstr. 15a, 63303 Dreieich-Sprendlingen  
Der Kursraum ist barrierefrei – es gibt eine Behindertentoilette.

**Gebühr:** 65,- € plus kleiner Obolus für's Essen

Bitte meldet Euch/melden Sie sich per eMail (s.u.) verbindlich an – Ihr/Sie erhalten 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)