

„Übungstag in Stille und Achtsamkeit“

Achtsamkeitstag mit Übungen aus dem **MBSR-Curriculum**

am **Sa, 20. November 2021**

in **Runkel-Steeden** an der **Lahn**



Behalte einen grünen
Baum in deinem
Herzen

und vielleicht kommt
der singende Vogel.

Lois Lowry

Der „Übungstag in Stille und Achtsamkeit“ findet in Steeden an der Lahn statt, wo uns die kleine Grundschule mit Küche, Terrasse und großer Wiese zur Verfügung steht (siehe Fotos S.2). So haben wir reichlich Platz und können bei schönem Wetter auch einige Übungen im Freien machen.

Wir verbringen den Tag vorwiegend im Schweigen und machen angeleitete Übungen aus dem MBSR-Stressbewältigungskurs, z.B.

- Sitz- und Gehmeditationen,
- Body-Scan,
- achtsames Yoga und
- spezielle Meditationen zum Einüben von Freundlichkeit und Mitgefühl.

Auch das Mittagessen nehmen wir gemeinsam schweigend ein. Am Ende des Tages ist Raum für Austausch und Gespräch.

Susanne Müllner

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

069-3089622, info@susannemuellner.de,

www.susannemuellner.de

Ihr könnt an diesem Tag

- Abstand vom Alltag erlangen,
- Körper und Geist zur Ruhe bringen,
- Eure Übungspraxis auffrischen und vertiefen,
- neue Impulse, Kraft und Motivation erhalten.

Der Tag ist für alle offen, die sich etwas Gutes tun und auf eine Gruppe und die Stille einlassen wollen. Ganz herzlich eingeladen sind auch alle *ehemaligen* Teilnehmer*innen von MBSR-/Achtsamkeitskursen. Wer noch keinen Kurs gemacht hat, möge bitte vorher mit mir Rücksprache halten.

Für die Pausen und das **Mittagessen** bereite ich Tee, Suppe, Brot, Obst vor.

Bitte bringt zu dem Tag mit:

- legere Kleidung für drinnen und draußen,
- Hausschuhe, dicke Socken,
- Yoga- oder Gymnastikmatte und eine Woldecke,
- Meditationskissen oder –bänkchen (nur, wer dies besitzt),
- 5-10 € für das Mittagessen (wir teilen die Kosten untereinander).

Termin: **Samstag, 20.11.2021, 10-16.30 Uhr**

Ort/Anschrift: **Schule am Sonnenhang, Schulstr. 28, 65594 Runkel-Steeden**



Gebühr: 75,- € (ermäßigter Preis von 65,- € für alle, die schon einen TAA- oder MBSR-Kurs bei mir gemacht haben)

Bitte meldet Euch über mein Anmeldeformular verbindlich an – Ihr erhaltet dann eine Anmeldebestätigung.

www.susannemuellner.de/anmeldung



Susanne Müllner

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

069-3089622, info@susannemuellner.de,

www.susannemuellner.de