

Übungstag in Stille und Achtsamkeit

mit Übungen aus dem **MBSR**-Curriculum

am **Sa, 15. November 2025**

im **Begegnungszentrum Frankfurt-Preungesheim**



"Der Herbst: Wenn die
Natur loslässt.

Kannst du das auch?
Nicht aus Angst,
sondern aus
Vertrauen."

(Fundort: "Generation Zukunft/
West-Östliche Weisheit")

Das **Begegnungszentrum Preungesheim** ist eine Einrichtung des Frankfurter Verbands, liegt im Erdgeschoss der Seniorenwohnanlage und ist Treffpunkt unterschiedlichster Gruppen. Es stehen uns dort schöne Räume und eine geräumige Küche zur Verfügung.

An diesem Tag kannst du (können Sie)

- innehalten, Atem holen, in die Stille lauschen,
- dich in Selbstfürsorge üben und deinen Körper sanft bewegen, z.B. durch achtsames Yoga,
- geführte und stille Meditationen im Sitzen und in Bewegung, sowie ...
- ... ein Mittagessen in Stille erleben,
- kurze, inspirierende Texte aus den Achtsamkeitstraditionen erhalten.

Du erlebst angeleitete Übungen aus dem **MBSR-Programm**, z.B.

- Sitz- und Gehmeditation,
- Körperwahrnehmung (Body-Scan),
- achtsames Yoga und
- spezielle Meditationen zur Einübung von Freundlichkeit und zum Umgang mit schwierigen Empfindungen, Ängsten oder alten Verletzungen ...

Darüber hinaus erhältst du einige **Impulse aus der traumasensitiven Achtsamkeit**.

Auch die **Mittagspause** verbringen wir in achtsamer Stille. Nach dem Essen ist Zeit, einen Spaziergang zu machen oder sich auszuruhen.

Am Ende des Tages ist Raum für Austausch und Gespräch.

Fühle dich herzlich eingeladen, wenn du schon etwas Erfahrung mit der Praxis der Achtsamkeit hast, bereits an einem Achtsamkeitskurs, einer achtsamen Auszeit oder an Achtsamkeitstagen teilgenommen hast oder dich dafür interessierst.

Wenn du noch keinen Kurs gemacht hast, kannst du vorher mit mir Rücksprache halten.

Bitte zu diesem Tag mitbringen:

- Gymnastik-/Yogamatte und evtl. eine Decke,
- evtl. Meditationskissen/-bänkchen (kein Muss – es gibt auch Stühle),
- legere Kleidung für drinnen und draußen,
- Hausschuhe und/oder dicke Socken,
- etwas Geld für das Mittagessen (wir teilen die Essenskosten untereinander)

Termin: **Samstag, 15.11.25, 10-16.30 Uhr**

Ort/Anschrift: **Begegnungszentrum Preungesheim**
Jaspertstr. 11
60435 Frankfurt

Anfahrt: U5 bis Ronneburgstraße, dann ca. 500 m Fußweg



Seminargebühr: 85,- € (ermäßigter Preis von 75,- €, wenn du schon einen MBSR-Kurs bei mir gemacht hast; inkl. Kosten für den Gruppenraum)

Bitte melde dich (melden Sie sich) über mein **Anmeldeformular** oder per E-Mail verbindlich an – du erhältst danach eine Anmeldebestätigung: www.susannemuellner.de/anmeldung



Susanne Müllner
Saalgasse 15 , 60311 Frankfurt

069-3089622, info@susannemuellner.de
www.susannemuellner.de