

Übungstag in Stille und Achtsamkeit

mit Übungen aus dem **MBSR**-Curriculum

am **Sa, 26. November 2022**

im **Mehrgenerationenhaus** in **Offenbach**



Den Körper ordnen –
Die Atmung ordnen –
Den Geist ordnen:
Das ist der Weg.
Fumon Nakagawa Roshi

Der „Übungstag in Stille und Achtsamkeit“ findet im Quartiersaal des Mehrgenerationenhauses in Offenbach statt.

Der freundliche, helle Raum ist barrierefrei und liegt ebenerdig. Er verfügt über eine kleine Küche, Toilette und einen Umkleidebereich. Über die Terrassentür gibt es Zugang zum Außenbereich mit Wiese, wo wir bei schönem Wetter auch einige Übungen machen können.

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 während des Mittagessens wahren wir die Stille. 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, auf eine Gruppe und die Stille einlassen wollen. Herzlich eingeladen sind auch alle *ehemaligen* Teilnehmer*innen von MBSR-/Achtsamkeitskursen. Wer noch keinen Kurs gemacht hat, möge 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, 26.11.2022, 10-16.30 Uhr

Ort/Anschrift: Mehrgenerationenhaus (Quartierssaal), Weikertsblochstr. 58, 63069 Offenbach



Seminargebühr: 80,- € (ermäßigter Preis von 70,- € für alle, die schon einen MBSR-Kurs bei mir gemacht haben oder im Haus wohnen; inkl. Kosten für den Gruppenraum)

Bitte meldet Euch über mein Anmeldeformular verbindlich an – Ihr erhaltet danach eine Anmeldebestätigung:

www.susannemuellner.de/anmeldung



Susanne Müllner

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

069-3089622, info@susannemuellner.de,

www.susannemuellner.de