

# Übungstag in Stille und Achtsamkeit

mit Übungen aus dem **MBSR**-Curriculum

am **Sa, 25. November 2023**

in **Offenbach**



Ich atme ein  
und kehre zurück  
zu der Insel, die in mir ist ...  
Meister Rinzai

Der „Übungstag in Stille und Achtsamkeit“ findet in diesem Herbst im Mehrgenerationenwohnhaus W58 in Offenbach statt.

Der Raum ist barrierefrei und verfügt über eine kleine Küche, Toiletten und Garderobe. Es gibt vor dem Haus auch einen Parkplatz.

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

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

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.

**Susanne Müllner**

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

**069-3089622**, [info@susannemuellner.de](mailto:info@susannemuellner.de),

[www.susannemuellner.de](http://www.susannemuellner.de)

Auch in der **Mittagspause** und beim **Essen** (es gibt Suppe, Brot, Obst, Kuchen und für zwischendurch Wasser und Tee) wahren wir die Stille. Am Ende des Tages ist Raum für Austausch und Gespräch.

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.

Bitte bringt zu dem Tag mit:

- Gymnastik-/Yogamatte und evtl. eine Decke,
- evtl. Meditationskissen/-bänkchen (kein Muss – es gibt auch Stühle),
- legere Kleidung für drinnen und draußen,
- Hausschuhe, dicke Socken,
- 5-10 € für das Mittagessen (wir teilen die Kosten untereinander).

Termin: **Samstag, 25.11.2023**, 10-16.30 Uhr

Ort/Anschrift: **Mehrgenerationenwohnhaus W 58** (Quartiersaal), Weikertsblochstr. 58,  
63069 Offenbach

*(Der Quartiersaal liegt im Erdgeschoß – bis hinten durch den Hof durchgehen.)*



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](http://www.susannemuellner.de/anmeldung)



**Susanne Müllner**

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

**069-3089622**, [info@susannemuellner.de](mailto:info@susannemuellner.de),

[www.susannemuellner.de](http://www.susannemuellner.de)