

Mitgefühl üben – Übungstag in Stille | Online

am **Samstag, 29. November 2025**

über **Zoom-Meeting**



Der Raum des Geistes,
dort wo er seine Flügel
öffnen kann,
das ist die Stille.

Antoine de Saint-Exupéry

Dieser **Übungstag** – basierend auf dem **MBCL-Programm** (*Mindfulness-Based Compassionate Living* = Training von Selbstmitgefühl und Mitgefühl mit anderen) – lädt dich ein, „**das Gute in dir zu nähren**“. Wir verbringen ihn **im Schweigen** und **du erlebst**:

- angeleitete Meditationen und Visualisierungen zur Stärkung von Selbst-/Mitgefühl, Dankbarkeit und Selbstfürsorge (MBSR - und MBCL-basiert),
- stille Sitz- und Gehmeditation,
- sanfte Bewegungs- und Körperwahrnehmungsübungen, z.B. einen Body-Scan mit Freundlichkeit,
- Raum für individuelle Praxis - vielleicht auch für einen kleinen Spaziergang ...

Du kannst an diesem Tag

- Abstand vom Alltag erlangen,
- mit allen Sinnen genießen,
- Körper und Geist freundlich Aufmerksamkeit schenken,
- deine Übungspraxis vertiefen und deine Herzensqualitäten schulen,
- viele neue Impulse und Einsichten gewinnen.

In der **Mittagspause** und beim Essen bleibst du in der Stille und nimmst dir Zeit für eine achtsame und genussvolle Mahlzeit.

Dieser Tag ist **für alle offen**, die die Stille lieben und bereits an einem Achtsamkeitskurs teilgenommen haben (z.B. MBSR, MBCT...) oder schon länger regelmäßig meditieren. Wer noch keinen Kurs gemacht hat, möge vorher mit mir Rücksprache halten.

Am Ende des Tages ist Raum für einen Erfahrungsaustausch.

Bitte bereite zuhause deinen eigenen „Meditationsraum“ vor, schalte dein Handy aus und Sorge für eine Atmosphäre, in der du dich wohlfühlen kannst, z.B.:

- Blumen, Kerze, angenehme Raumtemperatur, Tee oder Wasser,
- PC oder Laptop mit funktionierender Kamera,
- einen stabilen Stuhl (ohne Rollen) und evtl. ein Meditationskissen oder –bänkchen,
- Yoga-/Gymnastikmatte und/oder eine Wolldecke,
- legere Kleidung und warme Socken

Termin: Samstag, 29.11.25, 10-16 Uhr



Kosten: 85,- € (oder 75,- €, wenn du schon einen MBCL-Kurs bei mir gemacht hast)

Bitte melde dich über mein Anmeldeformular verbindlich an – du erhältst dann eine Anmeldebestätigung:

www.susannemuellner.de/anmeldung



Susanne Müllner

Saalgasse 15
60311 Frankfurt

069-3089622

info@susannemuellner.de

www.susannemuellner.de