



Acht mal Achtsamkeit via Zoom

Ein Kurs für mehr innere Präsenz, Ruhe und Gelassenheit

So, wie wir etwas tun, so tun wir alles.

In diesem Kurs üben wir die reine Achtsamkeit – in der Meditation und im Alltag. Es geht darum, ganz im Hier und Jetzt zu sein – offen, wach und präsent für das, was gerade ist. Das ist die Essenz der Achtsamkeitspraxis.

Doch oft ist unser Geist woanders. Er erzählt Geschichten, wandert in die Vergangenheit oder Zukunft. Wir sind beschäftigt – mit allem Möglichen, nur nicht mit dem gegenwärtigen Moment.

Wenn es uns gelingt, ganz im Jetzt zu verweilen, entsteht Gelassenheit. Tiefe Ruhe wird spürbar. Und ein innerer Raum öffnet sich.

Was erwartet Dich?

An acht Abenden lernst Du verschiedene Formen der Achtsamkeitsmeditation kennen: Atem- und Bewegungsmeditation, den Bodyscan oder reines Gewahrsein.

Kurze Impulse und alltagsnahe Anregungen helfen Dir, eine achtsame Haltung im Leben zu entwickeln und zu vertiefen.

Ob Du erste Erfahrungen mitbringst oder einfach neugierig bist – Du bist herzlich willkommen.

Zeit: 9. September - 28. Oktober 2025, jeden Dienstag von 19:00-20:00 Uhr via Zoom

Kosten: € 120,-