



ACHTSAMKEITS-TAG
04.FEB.2024 - ABTEI MARIENSTATT
09:00 bis 16:30 Uhr

LEBENSRYTHMUS

Ich lebe mein Leben in wachsenden Ringen,
die sich über die Dinge zieh'n.
Ich werde den letzten vielleicht nicht vollbringen,
aber versuchen will ich ihn.
Ich kreise um Gott, um den uralten Turm,
und ich kreise jahrtausendelang,
und ich weiß noch nicht:
Bin ich ein Falke, ein Sturm oder ein groß Gesang?
-Rainer Maria Rilke (1875 - 1926)

9:00 UHR: ANKOMMEN

Wir treffen uns in Marienstatt und stimmen uns auf den gemeinsamen Tag ein. Durch angeleiteten Entspannungsübungen und Meditation kannst Du Dich auf den Tag einlassen und den Alltag draußen lassen.

10:00 UHR: THEMA

LEBENSRYTHMUS

Beim freien Assoziieren mit Begriffen und Gestalten mit Farben, Formen und Materialien können unserer Gedanken sich ganz auf das bewusste Tun im jetzigen Augenblick ausrichten.

Wir sind ganz präsent und erleben den Einklang von Körper, Geist und Seele. Spielerisch können wir neue Räume des Erlebens betreten, in denen sich neue Möglichkeiten für uns eröffnen.

Um 12:00 Uhr findet das gemeinsame Mittagessen statt.

15:00 UHR: GEMEINSAME BEWEGUNG

Gemeinsam begeben wir uns achtsam in die Bewegung.

Bei schönem Wetter nutzen wir die Gelegenheit, um uns im Freien mit sanften und leichten Übungen zu aktivieren.

16:00 UHR: ABSCHLUSSRUNDE

Ende der Veranstaltung ca. 16:30 Uhr.

KURSLEITUNG



Sandra Wessels

Kreativ-Therapeutin &
Entspannungspädagogin



Manuel Schneider

Meditations-und
Achtsamkeitstrainer

INFORMATION & ANMELDUNG

Informationen erhältst Du telefonisch oder per WhatsApp unter 0151-68458121 oder schreib uns eine Email an hallo@konzio.de

Alle Informationen und die Möglichkeit zur Anmeldung findest Du online:
www.konzio.de/veranstaltungen/achtsamkeit-koerper-geist-und-seele

scanne den
QR-Code:

