

Kraftschöpfen – Ein Tag der Achtsamkeit

Die Motivation für eine Teilnahme an einem “Tag der Achtsamkeit” kann unterschiedlich sein: Für manche ist es ein meditativer Tag zur Stärkung des inneren Frieden, für andere ist es eine Insel der Ruhe in einem stressigen Alltag oder ein Hoffnungselement in einer gewalttätigen Welt. Und manche finden es einfach grundlos schön.

Solche “Tage der Achtsamkeit” werden von verschiedenen Organisationen ausgerichtet. Im schönen Meditationshaus in Heckenbeck gibt es das Angebot seit Anfang 2015 in unregelmäßigen Abständen. Es steht allen interessierten Menschen offen, unabhängig von Religion oder Vorerfahrung mit Meditation. Selbst wer noch keine Erfahrung mit Meditation gemacht hat, kann dort einen Eindruck erleben. Allerdings liegt der Fokus des Tages weniger auf der Vermittlung spezieller Meditationstechniken, als auf dem Mitmachen und Miterleben eines “achtsamen” Tages.



Achtsamkeit, im englischen “Mindfulness”, bezeichnet in diesem Kontext eine jahrtausendealte Technik der Aufmerksamkeit auf den gegenwärtigen Moment. In den letzten Jahren hat sie eine große Popularität erfahren, unter anderem durch Studien über ihre gesundheitsförderliche Wirkung und über ihre Stärkung der Lebensfreude und inneren Balance. So bietet der Internetkonzern Google Achtsamkeitskurse für alle seine Mitarbeiter an.

Der Tag ist strukturiert in verschiedene halbstündige Angebote mit kleinen Pausen. Manche Angebote orientieren sich an den Vorschlägen des vietnamesischen Zen-Meisters Thich Nhat Hanh.

Der Eintritt ist frei, Spenden – insbesondere für die Mittagssuppe – sind willkommen.

Der nächste Achtsamkeitstag: Sonntag, 01.03.2020

Eine Teilnahme am ganzen Tag wird begrüßt, aber auch einzelne Teile können besucht werden.

09:30 geführte Meditation	13:30 Tiefenentspannung
10:00 Qi Gong	14:00 Geh-Meditation
10:30 Tee-Meditation (Bitte Tasse mitbringen)	14:30 Austausch
11:00 Vortragsvorführung (Sprache: Deutsch/Englisch)	15:30 Schlussmeditation
12:30 Mittagssuppe	16:00 Ende

Anmeldung und weitere Informationen

Eine Anmeldung ist – insbesondere für die Mittagssuppe – sehr erbeten.

Anmeldung und weitere Informationen unter:

- Internet: www.heckenbeck-online.de/tag-der-achtsamkeit
- Email: intersein-heckenbeck@gmx.de
- Telefon: 05563 960593