

Achtsamkeitstag – Praxis der Stille

Samstag 19.Juni 2021

Präsenz & Zoom (je nach aktuellem Stand)



Tag der inneren Einkehr, Achtsamkeit und stillen Präsenz in der Einheit der Einen / dem Einen.

„Es gibt eine Vollkommenheit, tief inmitten aller Unzulänglichkeiten.

Es gibt eine Stille, tief inmitten aller Rastlosigkeit.

Es gibt ein Ziel, tief inmitten aller weltlichen Sorgen,
das bist Du“ (Buddha)

In diesem Geiste wollen wir den Tag zusammen praktizieren.

Es werden abwechselnd Sitz- Geh- Sitzmeditationen stattfinden

Wir wollen unserer Seele eine Reise der Selbsterforschung und neuen Ausrichtung anbieten.

Anmeldung und Info bei Petra Parvati Pfeleiderer

Tel: 07131 / 257 417

74076 Heilbronn im Breitenloch 17

E-Mail: petrapfeleiderer@web.de

Das Tag wird über ZOOM angeboten.

Achtsamkeitstag

Samstag den 19.06.2021

Liebe Yogis, Freunde und Interessierte auf dem Pfad,

Am Samstag 19.Juni 2021 möchte ich Dir/Euch einen Achtsamkeitstag anbieten.

Der Tag wird im Geiste der "ZEN-PRAXIS" (Stilles Sitzen) und dem Achtsamkeitskonzept nach Kabat/Zinn stattfinden.

Beginn: 10.00h - 12.00h

- 1 Stunde Achtsames, langsames Yoga.
- 30 Minuten Sitzen
- 10 Minuten Gehen (Gehmeditation)
- 20 Minuten Sitzen

Mittagspause von ca. 12.00h bis 13.30h

- 30 Minuten Gehen (Gehmeditation)
- Meditation zur Vergebung und liebevoller Güte
- Stilles Sitzen
- Langsame Gehmeditation
- Schnelles Gehen
- Meditation (Offenes Thema)
- Sharing / Erfahrungsaustausch
- 15 Minuten Sitzen
- Abschluß

"Horche tief in dich hinein und du hörst was dein Leben will".
Deine Entscheidung ändert Dein Leben.

In diesem Sinne freue ich mich sehr auf dich
und unsere "erneute" Gemeinsame Übungspraxis.
Der Tag wird über Zoom stattfinden -
und soweit es die aktuellen Begebenheiten zulassen
auch Präsent im oberen Raum im Yogahaus.

Kosten :

100.-Euro (Regulär)

80.-Euro (Ermäßigt)

Auf Spendenbasis.

Anmeldung:

Bitte über eine kurze Mail ans Yogahaus.

Du bekommst dann den Zoom-Link rechtzeitig zugeschickt.

Petra Parvati Pfeleiderer

Yogahaus Heilbronn