

## **sei nun – Praxis der Achtsamkeit mit MBSR**

Sitzen in Stille - Teilnahmevoraussetzungen:

Mindestens ein abgeschlossener MBSR-Kurs über acht Wochen oder vergleichbar

Oder

Mindestens ein abgeschlossenes Achtsamkeitsmeditation-Retreat

Oder

Mindestens ein abgeschlossener mehrtätiger Kurs, in dem Meditation/ Achtsamkeit auf den Atem, den Körper in Ruhe und/ oder Bewegung vermittelt wurde: z.B. Zen-Tradition

Oder

Mindestens ein abgeschlossener 10-Tages-Kurs in Vipassana-Meditation mit S.N. Goenka, Mutter Sayamagi oder entsprechenden Assistenzlehrern

## Sitzen in Stille - Teilnahmebedingungen:

- Sitzen in Stille (ca. 45 Minuten) und Gehen (ca. 10 Minuten)
- Kissen, Yogamatten, Decken etc. je nach Bedarf bitte mitbringen, Stühle sind vorhanden
- Beginn und Ende der Stunde werden vorgegeben, es erfolgt eine Moderation
- das Verlassen des Raumes ist jederzeit möglich, sollte jedoch in Ruhe geschehen und so weit wie möglich vermieden werden
- Ankunft bitte bis 10 Minuten vor Beginn