

Glaube
nicht
alles
was
du
denkst.

Jon Kabat-Zinn

Achtsame Stille im Oktober

Am Freitag 24.10.2025 werden wir uns 6 Stunden damit beschäftigen in ACHTSAMER STILLE zu verweilen.

Wir sind mitten im Herbst angekommen, da bietet es sich an einen Tag inne zu halten und den Fokus auf das JETZT zu richten.

Achtsamkeit ist das bewusste, absichtsvolle und nicht-wertende Gewahrsein des gegenwärtigen Augenblicks. (nach Jon Kabat-Zinn)

Ablauf: Nach einer kurzen Einführung werden wir um ca. 14:30 Uhr mit der Stille beginnen und um ca. 19:30 Uhr diese wieder beenden. Dazwischen werden wir mit verschiedenen Übungen aus dem zertifizierten wissenschaftlich fundierten Programm: Achtsame Stressreduktion (MBSR) unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf den aktuellen Moment richten.

Übungen: Bodyscan, Sitzmeditation, Bewegungsübungen, Bergmeditation, Metta-Meditation, Gehmeditation.

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Termin: Freitag 24.10.2025 von 14 - 20 Uhr

Kosten: Euro 130,-

Zielgruppe: keine Vorkenntnisse erforderlich

Anmeldung unter: kontakt@markusfelder.at

Infos unter: www.achtsamkeit.jetzt