

**Jahresgruppe 2021 – ab Februar
1x monatlich sonntags von 11 bis 14 Uhr**

28.02. | 28.03. | 25.04. | 16.05. | 27.06. | 25.07. | 26.09. | 24.10. | 28.11.2021

„Wie gelingt es mir, auch unter schwierigen Bedingungen aufmerksam und neugierig zu bleiben, mich außerdem mit anderen verbunden zu fühlen?“

Diese Frage beschäftigt mich selbst gerade sehr und gerne möchte ich sie in einer kleinen kontinuierlichen Gruppe vertiefend erkunden. Wir werden dazu unsere Meditationspraxis nutzen und den Einsichtsdialog nach Gregory Kramer in Grundzügen erlernen. Wesentliche Aspekte, die wir in den Austausch und ins Üben einbeziehen, sind das achtsame Sprechen, das Innehalten in Verbindung mit unseren Handlungsimpulsen und unser Mitgefühl für uns und andere. „Das Schwierige umsorgen, ohne das Leichte aus den Augen zu verlieren“ ist dabei mein Leitgedanke

Voraussetzung zur Teilnahme:

Achtsamkeiterfahrung, Neugier und die Bereitschaft, während des Kurses an 6 Tagen in der Woche täglich 20 Minuten zu meditieren.

Kosten: 230,- € (Ermäßigung gerne möglich)

Ort: Raum für Meditation & Achtsamkeit (den ein und anderen Termin werden wir in der Natur verbringen)

Fragen und Anmeldung ab sofort: info@ute-reiner.de 07181-9239020

**“Most people are afraid of suffering.
But suffering is a kind of mud to
help the lotus flower of happiness grow.
There can be no lotus flower without the mud.”**

Thich Nhat Hanh

