



Achtsamkeit im Alltag

Meditation und Mantrasingen

Samstag 16. Februar 10.00-17.00

In Obernhof mit Ramona Kupfer

Viele Menschen haben schon wertvolle Meditationserfahrungen in Seminaren gesammelt. Dort klappte es auch schon ganz gut mit dem Entspannen, dem Ruhigerwerden des Geistes und der Gelassenheit. Aufgetankt, voller Optimismus und mit dem festen Vorsatz zu Hause vieles zu ändern, kehren wir in unseren Alltag zurück. Doch o weh! Nach kürzester Zeit haben uns unsere Alltagsgewohnheiten wieder fest im Griff. Wir fühlen uns gehetzt und gestresst, fühlen uns schnell missverstanden und verletzt, verlieren schnell die Nerven und fahren aus der Haut. Wir reagieren, reagieren und reagieren auf unsere Umwelt.

Was tun? Wie integriere ich Achtsamkeit und Meditationserfahrung in meinen Alltag?

An diesem Meditationstag wenden wir uns verschiedenen Achtsamkeits-Praktiken zu, die uns helfen in konkreten Situationen präsenter zu sein. Wir üben uns darin, in Kontakt mit unserer Mitte zu bleiben, während wir gehen, sitzen, essen, wenn wir mit jemandem sprechen, wenn wir zuhören oder wenn Gefahr droht, dass unsere Gefühle uns überwältigen

Die Meditationsformen, die hier vorgestellt werden, haben sich aus den

5 Achtsamkeitsübungen von Thich Nath Hanh, dem bekannten Meditations-Lehrer, entwickelt. Sie helfen Individuen, Familien und Gemeinschaften in Frieden, Achtsamkeit und gegenseitigem Respekt miteinander zu leben.

Wir werden gemeinsam meditieren, Mantra singen, tanzen, in Achtsamkeit essen und eine Gehmeditation in schöner Natur machen. Gesprächsrunden mit der Übung des achtsamen Zuhörens beschließen diesen Tag.

Jeder/Jede kann wertvolle Hilfen für das Üben im Alltag mit nach Hause nehmen.

Kursleitung.: Ramona Kupfer, Meditationsschülerin von Thich Nath Hanh
Gesangstherapeutin

Kosten: 50 Euro

Ort: 56379 Obernhof, Neuer Weg 6A, bei Ramona Kupfer

Mitzubringen: Hausschuhe, 1 Meditationsobjekt, etwas zu Essen für Mittag.

Anmeldung: verbindlich, schriftlich bis 9.2. an: **Ramona Kupfer, Neuer Weg 6A**
56379 Obernhof
Oder per Email an: kontakt@klangwelten-kupfer.de

Info: **Tel. 02604-943364**