

## **Achtsam inspiriert ins Wochenende: Achtsamkeitspraxis und -lektüre**

Diese ca. einmal monatlich stattfindenden Abende für Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation bestehen im ersten Teil aus einer ausführlichen angeleiteten Praxisphase weitgehend im Schweigen (Achtsamkeitsmeditation in Bewegung und Stille) und danach der Möglichkeit, Fragen und Themen aus der eigenen Übungspraxis in der Gruppe zu besprechen.

Im zweiten Teil des Abends ab 20.15/30 Uhr wird das Buch „Das weise Herz“ von Jack Kornfield weiter gelesen und besprochen (Kapitel 18ff.).

### **Termine 1. Halbjahr 2018:**

Freitag, den 16.02., 16.03., 20.04., 18.05. und 22.06.2018

### **Termine 2. Halbjahr 2018:**

Freitag den 20.07., 21.09., 19.10., 16.11., Dienstag 18.12.2018 und Dienstag 15.01.2019 (Nachholtermin)

### **Uhrzeit:**

19.00 bis ca. 21.15 Uhr

### **Ort:**

Naturheilpraxis Bendahan, Stresemannstr. 10, 68165 Mannheim

### **Bitte mitbringen:**

Wolldecke, bequeme und warme Kleidung

### **Kosten:**

- 220,00 € (darin 19 % Mwst. enthalten) bei Anmeldung für das ganze Jahr
- je 120 € (darin 19 % Mwst. enthalten) pro Halbjahr bei Anmeldung für ein halbes Jahr

Die Kursgebühr ist vor Kursbeginn zu überweisen; der Kursplatz nach Eingang der Gebühr fest reserviert.