

Verbunden mit mir selbst und meiner Umwelt:

4 vorweihnachtliche Abende zum Thema Selbstmitgefühl und Metta-Meditation

Achtsamkeit und Mitgefühl gehören untrennbar zusammen und können unser Leben sehr tiefgreifend verändern. An den vier Abenden beschäftigen wir uns schwerpunktmäßig mit dem Einüben einer freundlichen Einstellung uns selbst gegenüber. Dieser wohlwollende Umgang mit uns selbst ermöglicht die Entfaltung einer tiefer verbundenen und zugewandten Haltung unserer Umwelt gegenüber.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit Erfahrungen in der Achtsamkeitsmeditation.

Wir wiederholen grundlegende Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm, lernen neue Übungen zur Kultivierung von Selbstmitgefühl kennen (inspiriert von den Werken von Kristin Neff, Christopher Germer und Frits Koster/Erik van den Brink u.a.) und vertiefen die Metta-Meditation.

Ort:

[Raum am Fluss](#), Rennershofstr. 26, 68163 Mannheim-Lindenhof.

Bitte beachten:

- die Teilnahme ist möglich für Geimpfte und Genesene oder mit Antigen-Schnelltest, der nicht älter als 24 Stunden ist
- die Anzahl der Teilnehmer*innen ist auf max. 5 Personen begrenzt, um die Mindestabstände gut einhalten zu können
- wenn der Präsenzkurs wegen der weiteren Corona-Entwicklung nicht möglich sein sollte, findet der Kurs online (per Zoom) statt.

Termine und Uhrzeit:

Mittwoch 1., 8., 15. und 22. Dezember 2021, jeweils 18.00 bis ca. 20.15 Uhr

Kosten:

170,00 € inkl. Tonaufnahmen und Kursheft.