

## **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 Anzahl der Teilnehmer\*innen für diesen Kurs ist auf max. 6 Personen (inklusive Geimpfter und Genesener) begrenzt, um die Mindestabstände gut einhalten zu können.
- Je nach aktuellen Inzidenzzahlen in Mannheim und Stand der Öffnungsstufen entsprechend der Corona-Verordnung vom 28.06.2021 ist ggf. der Nachweis eines der „drei G“ (geimpft, genesen oder aktuell negativ getestet) nötig, um teilnehmen zu können.
- wenn ein Präsenzkurs wegen zu hoher Corona-Inzidenzzahlen in Mannheim nicht möglich ist, wird der Kurs online (per Zoom) durch- bzw. weitergeführt.

#### **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.