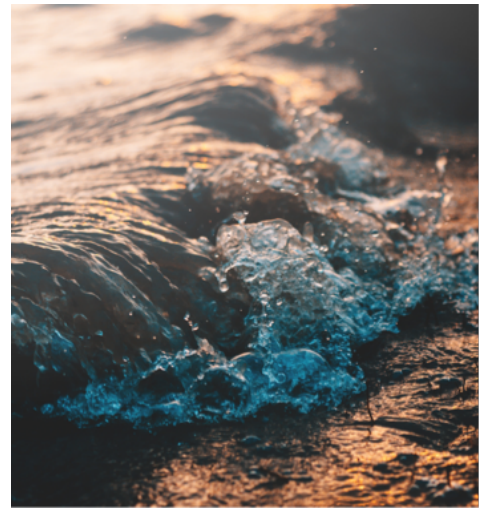


Achtsamkeit erkunden und entfalten



Vertiefungstag Achtsamkeit - Schwerpunktthema „Nicht (be)urteilen“

In der Reihe „Achtsamkeit erkunden und entfalten“ widmen wir uns am 20. Juni 2020 dem Thema „NICHT (BE)URTEILEN“.

- Können wir Menschen wirklich „nicht (be)urteilen“?
- Was verbinden wir eigentlich mit (be)urteilen, (be)werten?
- Was bemerken wir im Geist und Körper, wenn wir urteilen?
- Welcher Freiraum entsteht, wenn wir nicht an einer spontanen Bewertung festhalten?
- Was unterscheidet „nicht beurteilen“ von Urteilsvermögen?

An diesem Tag nähern wir uns der Achtsamkeitsqualität „Nicht (be)urteilen“ mithilfe der Praxis:

Phasen von Meditation und Kontemplation werden ergänzt durch Reflexion und Austausch in der Gruppe. Wir beleuchten die Sichtweise aus buddhistischer Tradition und konkreten alltäglichen Fragen, die Euch rund um das Thema „Nicht (be)urteilen“ beschäftigen.

Wir freuen uns darauf!

Termin: Samstag, 20. Juni 2020

Uhrzeit: 10:00 - 13:30 Uhr

Ort: online über Zoom

Kosten: 40 -Euro (Ermäßigung nach Absprache)

Anmeldung: Bitte meldet Euch bis spätestens 12. Juni 2020 bei TiNa Ochs

to-move@gmx.de

oder Andrea Anghuber

andrea.anghuber@anghuber-coaching.de schriftlich an.

Wir freuen uns auf Euch!

TiNa und Andrea

Für Fragen: TiNa Ochs: 0177-6031048 und Andrea Anghuber: 0175-4676110