

# Freiraum Achtsamkeit Aktuell



## Unsere Angebote für die Zwischenzeit

Ihr Lieben,

der Freiraum Achtsamkeit ist erstmal geschlossen.  
Unser Angebot für gemeinsame Praxis und Coaching bleibt.

Vielleicht empfindet Ihr es auch gerade in diesen Zeiten als so wertvoll, mit Anderen in vertrauter Verbundenheit bleiben zu können. Auch in der gemeinsamen Achtsamkeitspraxis und im Einzelcoaching ist das möglich.

Unsere Angebote finden derzeit über Zoom statt - als Videokonferenz.  
Der Testlauf mit dem ersten online MBSR-Praxistreffen hat gut geklappt - wir waren alle ganz begeistert.

Konkret bieten wir derzeit je einmal monatlich MBSR-Praxistreffen und Zazen an:

### Termine MBSR Praxistreffen:

Mittwoch, 22. April 2020  
Mittwoch, 20 Mai 2020

### Termine Zazen:

Donnerstag, 26. März 2020  
Donnerstag, 09. April 2020  
Donnerstag, 07. Mai 2020

Uhrzeit: Jeweils 18:00 - 19:30 Uhr.

Beim MBSR-Praxistreffen bieten wir Euch geführte Meditationen (ca. 1 Std.) und Raum für Austausch an.

Beim Zazen ist die Meditation von gemeinsamer Stille getragen. Der Ablauf ist wie folgt:  
30 Min. Zazen (stilles Sitzen), 10 Min. Kinhin (Gehmeditation), 30 Min Zazen. Anschließend kurzer gemeinsamer Austausch mit Tee.

Kosten: Keine.

Anmeldung: Schreib uns eine kurze Mail und wir schicken dir die Zugangsdaten

Unser Angebot für Einzelcoaching läuft derzeit ebenfalls über Zoom zu den Euch bekannten Konditionen.  
Auch aus unserem Homeoffice ist eine vertrauensvolle Atmosphäre und Vertraulichkeit gewährleistet.

Wir freuen uns auf die gemeinsame Praxis.

Herzlich, Andrea und TiNa