

## 1. Abende in und zur Achtsamkeit

Die Abendseminare sind ein besonderes Angebot für Menschen, die sich mit dem Konzept der Achtsamkeit v. a. in der praktischen Anschauung auseinandersetzen und eine Einführung in eine individuelle Übungspraxis finden wollen. Da es inzwischen eine unspezifische und inflationäre Verwendung des Begriffs gibt, werden wir in kurzen Inputs unser Wissen zu ausgewählten Aspekten und den Hintergründen von Achtsamkeitspraxis einbringen, in verschiedene Übungswege praktisch einführen und Anleitungen für individuelle Übungs- und Reflexionsprozesse geben.

Die Abendseminare werden in lockeren Abständen angeboten und dabei jeweils unterschiedliche thematische Schwerpunkte ausgewählt.

**Die Abende werden einzeln gebucht.**

**Termine 2017:** 4. Dezember 2017  
18:30–21:00 Uhr

**Termine 2018:** 12. Februar 2018  
14. Mai 2018  
10. September 2018  
10. Dezember 2018  
jeweils 18:30–21:00 Uhr

**Ort:** Hannover, Leisewitzstr. 26

**Gebühr:** freiwilliger Beitrag pro Abend

**Anmeldung:** Sekretariat des NIS Hannover e. V.  
buero@nis-hannover.de