

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