

2. Thementage zur Achtsamkeit

An den Thementagen werden wir kurze Inputs zu ausgewählten Aspekten und den Hintergründen von Achtsamkeitspraxis geben und in verschiedene Übungswege praktisch einführen.

Jeder Thementag eröffnet und vertieft dabei besondere Aspekte der Achtsamkeitspraxis. Es werden daraus Anleitungen zur individuellen Übungspraxis abgeleitet. Wesentlicher Teil sind zudem Reflexionsprozesse für die Auseinandersetzung mit den individuellen Besonderheiten in der Begegnung mit Achtsamkeit, Meditation und Stille.

Die Thementage werden mit 10 Lehreinheiten als Selbsterfahrung für die systemische Weiterbildung angerechnet!

Termin 2017: Samstag (!), 9. September 2017: Achtsamkeit und Naturerleben

Ort: Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation, Hildesheim, Schlesierstr. 12

Freitag, 24. November 2017: Achtsamkeit in sakralen Räumen

Ort: Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation, Hildesheim, Schlesierstr. 12

Termine 2018: Samstag (!), 21. April 2018: Achtsamkeit und Lebensrhythmik

Ort: Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation, Hildesheim, Schlesierstr. 12

Samstag (!), 27. Oktober 2018: Achtsamkeit und Übergänge

Ort: Praxisraum für Achtsamkeit und Meditation, Hildesheim, Schlesierstr. 12

Die Zeiten sind jeweils von 10:00–17:30 Uhr.

Die Thementage werde einzeln gebucht.

Gebühr: € 150,- pro Tag

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