

Achtsamkeitstage

im Haus Betlehem

Das kleine Zentrum für
spirituelle Wandlungsarbeit



Achtsamkeit im Alltag üben und beobachten wie die Freude wächst

Wer damit beginnt, eine spirituelle Praxis einzuüben, stellt fest, dass der eigene Geist daran gewöhnt ist zu schweifen. Bis sich eine spürbare innere Sammlung einstellt, braucht es Geduld und Beharrlichkeit.

Eine weitere Schwelle stellt die Integration in den Alltag dar. Deshalb biete ich Achtsamkeitstage in meinem Haus an. Hier wird der Alltag selbst in Achtsamkeit gelebt. Es wird gekocht, gegessen, aufgeräumt, im Garten gearbeitet und natürlich auch meditiert in einer kleinen Gemeinschaft, die sich im wohlwollenden Miteinander übt.

Es gibt Schweigezeiten und persönliche Zeiten zum Lesen, Nachdenken oder einfach nur da sein.

Ich begleite das achtsame Tun mit inhaltlichen Impulsen. Einmal am Tag teilen wir unsere Erfahrungen miteinander.

Hintergrund für diese Praxis sind die Lehren von Thich Nhat Hanh, einem unstrittigen Zeugen für Kraft und Lebensfreude die aus der Achtsamkeit erwachsen.

Dankbar auf dem festen Boden stehen, die gute Luft einatmen, einen Vogel singen hören...

Welcher Reichtum uns ständig umgibt! Wir können erleben, wie die Freude in uns wächst, wenn wir darauf acht geben.

Kosten:

Einfache Unterbringung und Verpflegung, Rahmenprogramm und persönliche Begleitung zwischen 60.- € und 120.- € pro Tag nach Selbsteinschätzung (der Normalpreis liegt in der Mitte, Ermäßigung bei Bedarf, wer mehr zahlen kann hilft das auszugleichen, wer auswärtig übernachtet zahlt 20.- € weniger).

nächster Termin:

04. bis 07.10.2018

Es sind individuelle Terminvereinbarungen möglich.

Anmeldung: isa@spirituelle-wandlungsarbeit.com

www.wandlungswege-des-menschseins.de