

Schnupperabend Achtsamkeit



MEIN ACHTSAMER WEG – EIN SCHNUPPERABEND IN ACHTSAMKEIT

Jede Reise beginnt mit einem ersten Schritt – auch die Reise zu mehr Gelassenheit und innerer Klarheit. An den Schnupperabenden Achtsamkeit sind die Teilnehmenden eingeladen, ihren eigenen Weg achtsam zu erkunden: Wo stehe ich gerade? Was trägt mich? Was tut mir gut? Achtsamkeitslehrer und Buchautor Marco Fraleoni (Mein Weg – Meine Reise, siehe S. 136) nimmt die Teilnehmenden mit auf eine kleine Auszeit vom Alltag. Mit kurzen Impulsen, stillen Momenten sowie einfachen Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen erleben sie, wie wohltuend es sein kann, dem eigenen Erleben für eine Weile wirklich

Aufmerksamkeit zu schenken. Der Schnupperabend richtet sich an Menschen, die Achtsamkeit unverbindlich kennenlernen oder wieder neu für sich entdecken möchten. Es sind keine Vorerfahrungen nötig – nur ein bisschen Neugier. Anmeldungen (per E-Mail oder vor Ort) erleichtern die Organisation, aber auch Kurzzentschlossene sind willkommen. Termine: am 2. März, 19 Uhr, in der KÖB Venningen (koeb.venningen@bistum-speyer.de), am 14.4., 19 Uhr, im Pfarrzentrum Iggelheim (koeb.iggelheim@bistum-speyer.de), am 17. April, 18.30 Uhr in der KÖB Wallhalben (koeb.wallhalben@bistum-speyer.de), und am 6. Mai, 19 Uhr, im katholischen Pfarrheim Diedesfeld (koeb.diedesfeld@bistum-speyer.de)