



Achtsamkeitsmeditation für Frauen in Hannover

„Be beautiful- be yourself“ ist ein inspirierender Ausspruch von unserem Lehrer und Zenmeister Thich Nhat Hanh.

Ganz in unserem „Wahren Selbst“ ankommen und unsere tiefe innere Schönheit wahrnehmen - dies möchten wir an den Achtsamkeits-Montag-Abenden gemeinsam in unserem Frauen-Kreis erforschen und wahrnehmen.

Gemeinsam wollen wir Achtsamkeitsmeditation praktizieren und Momente des Friedens und der inneren Heilung erleben. Wir werden durch bewusstes Atmen unseren Körper und Geist zur Ruhe kommen lassen und uns im Hier und Jetzt vereinen durch das Praktizieren von

- Sitzmeditation und Gehmeditation
- Wahrnehmung des Körpers durch Körperübungen
- Achtsamen Austausch und Eigenreflexion

Diese offene Gruppe für Frauen findet alle 2 Wochen montags von 18:00 - 20:00 Uhr statt, am 21.9.; 5.10.; 19.10.; 2.11.; 16.11.; 14.12.2020

im Intersein-Raum bei Andrea Gerhardt, Ostwender Str. 3 (Haltestelle Dreifaltigkeitskirche), 30161 Hannover.

Bitte meldet euch vorher, wenn ihr kommen möchtet, da wir durch die Hygienevorschriften nur eine begrenzte Anzahl an Plätze haben. Bringt bitte wenn möglich ein eigenes Kissen, Schreibutensilien und Papier mit.

Fragen und Anmeldung unter Tel: 0178-6119419

Mail: Andrea@intersein-hannover.de, www.intersein-hannover.de

Eine Spende ist erwünscht. Spendenvorschlag 10 € – 3 €