

## Achtsamkeitssonntag mit Sister Dieu Ly

am 16. Februar von 10.00 – 16.00 Uhr in Hannover

### Was uns Halt gibt

*„Gefühle ergreifen uns oft wie ein Orkan. Schauen wir auf einen Baum, der in einem Sturm steht: Die Äste werden im Wind hin und her geworfen. Doch der Stamm ist fest verwurzelt. Wenn uns ein solcher Sturm ergreift, sollten wir nicht in unseren Kopf gehen, wo unsere Gedanken umherwirbeln wie Blätter im Wind. Setzen wir uns ruhig hin und legen die Hände auf unseren Bauch. Wir spüren, wie sich die Bauchdecke mit dem Einatmen hebt und mit dem Ausatmen senkt. Statt uns mit unseren Gedanken zu beschäftigen, sollten wir während starker Gefühle mit unserem Bewusstsein in unseren Körper zurückkehren, zu dem Stamm, der fest in der Erde verwurzelt ist, bis wir uns beruhigt haben und wieder in der Lage sind, eine weise Entscheidung zu treffen.“ (Zenmeister Thich Nhat Hanh)*

Gemeinsam wollen wir an diesem Tag 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 mit Hilfe von

- Sitzmeditation
- Gehmeditation in der Eilenriede (bei jedem Wetter)
- Essmeditation (bitte etwas Veganes für das Mittagsbuffet mitbringen)
- Tiefenentspannung (bitte Decke mitbringen)
- Singen von Achtsamkeitsliedern
- Achtsamer Austausch

Der Achtsamkeitssonntag findet statt in meinem Intersein-Raum in der Ostwender Str. 3 (Haltestelle Dreifaltigkeitskirche, Oststadt, Bus 121, 100, 200), 30161 Hannover. Bitte rechtzeitig anmelden, da nur 12 Plätze vorhanden sind.

Der Eintritt ist frei – Dhana (Spende) für Sister Dieu Ly und den Friedenshof ist erwünscht. Spendenempfehlung 25,-€ - 10,-€

Bitte ca. 10 min vorher da sein, damit wir pünktlich anfangen können. Wenn möglich ein eigenes Sitzkissen mitbringen

Sangha-Treffen: offene Gruppe an 2 Montagen im Monat von 18.00 -20.00 Uhr, am 3.2.; 17.2.; 2.3.; 16.3.; 6.4.; 20.4.; 4.5.; 18.5.

Verbindliche, feste Gruppe jeden Donnerstag von 17.30- 19.30 Uhr.

Alle Termine unter [www.intersein-hannover.de](http://www.intersein-hannover.de), Mail: [Andrea@intersein-hannover.de](mailto:Andrea@intersein-hannover.de)

Infos und Anmeldung bei Andrea Gerhardt, Tel: 0178-6119419

Achtsamkeitssonntage auf dem Friedenshof in Niedern-Stöcken mit Jan Ehrhardt  
am 05.01., 08.03., 19.04. (in Laatzen), 10.05., jeweils von 10-17.00 Uhr,

Achtsamkeitswochenende 03. - 05.07.20; Mail: [jm.ehrhardt@gmx.de](mailto:jm.ehrhardt@gmx.de), Tel.05073-7022