

Achtsamkeitstage: (auf Spendenbasis)

Samstags:

22.06.2019

10.08.2019

28.09.2019

23.11.2019

25.01.2020

Jeweils von

9:45 – 15:00 Uhr

Die Achtsamkeitstage bieten Raum und Zeit für verschiedene angeleitete Meditationen in der Haltung des Schweigens.

Wir praktizieren Achtsamkeitsmeditation, BodyScan, Geh- und Stehmeditation, Sinnes-Genuss-Spaziergang, Metta-Meditation und ein achtsames Essen im Schweigen, für das eine Kleinigkeit mitgebracht wird.

Am Anfang und Ende des Achtsamkeitstages gibt es Raum für Austausch.

Die Achtsamkeitstage richten sich an Menschen mit Meditationserfahrung.



Frauke Reese

MBSR-, MBCT- und MSC-Lehrerin, MBM-Gesundheitstherapeutin, HP für Psychotherapie und Qigong-Lehrerin

lebevoll –Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6
14163 Berlin

www.lebevoll.de

Tel.: 030-64834934

info@lebevoll.de



Meditation (auf Spendenbasis)

14.08.–04.12.19

Mittwoch:

12:30 – 13:15 Uhr
(außer 09. 16. + 30.10.)

Zeit für offene Meditation

Raum und Zeit für eigene Meditation in angenehmem Ambiente.

30 Minuten Meditation mit Klängen zum Einstieg und Ende, anschließend Raum für Austausch und Tee.

Qigong-Workshops: (auf Spendenbasis)

Das Spiel des Affen

(Sommer)

So.: 23.06.2019
von 10 – 13 Uhr

Das Spiel des Bären

(Spätsommer)

Sa.: 24.08.2019
von 15 – 18 Uhr

Das Spiel des Kranichs

(Herbst)

Sa.: 26.10.2019
von 15 – 18 Uhr

Das Spiel des Tigers

(Winter)

Sa.: 18.01.2020
von 10 – 13 Uhr

Das Spiel des Hirschen

(Frühling)

Termin steht noch aus

Das Spiel der 5 Tiere

aus dem Lehrsystem

Qigong Yangsheng von

Prof. Jiao Guorui

Kennenlernen der 5 Tierformen und der Daoyin-Massage-Techniken (*Tiger, Hirsch, Affe, Bär und Kranich*) des Spieles der 5 Tiere

gemäß den jahreszeitlichen Zuordnungen nach dem Konzept der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM).

(auf Spendenbasis)



„Der Kranich landet am Wasser“

Frauke Reese

MBSR-, MBCT- und MSC-Lehrerin, MBM-Gesundheitstherapeutin, HP für Psychotherapie und Qigong-Lehrerin

lebevoll –Praxis für Gesundheitskultur

Karl-Hofer-Str. 4 – 6
14163 Berlin

www.lebevoll.de

Tel.: 030-64834934

info@lebevoll.de

