

Kurs Achtsamkeit



Jeden Freitag 20.30 - 21.15 Uhr

Achtsamkeit ist die Form von Bewusstheit, die sich durch gerichtete, nicht wertende Aufmerksamkeit im gegenwärtigen Augenblick einstellt.

In diesem Kurs lernst du verschiedene Methoden der Achtsamkeit. Ilja hat die letzten 30 Jahre christliche, buddhistischen, daoistische und hinduistische Traditionen der Achtsamkeitsschulung studiert. Aktive Formen der Achtsamkeit sind Yoga, Tai Chi und Qigong. Die passiven Methoden reichen von Atembeobachtung, Body-Scan (Körperwahrnehmung) und PMR (Progressive Muskel Relaxation) bis zum reinen Sitzen in der Stille (zazen - zuo chan). Du wirst auch Klangmeditationen, die Kunst des Teetrinkens und anderes kennen lernen. Lass dich überraschen und komm´ mit auf eine Reise zu dir selbst - in Achtsamkeit.

Kursort: PADMA Studio · Trollingerstr. 23 · 70329 Stuttgart. Fortlaufender Kurs. Im ABO enthalten.
Kursleiter: Ilja Sibbor (Tai Chi Akademie Stuttgart)

Anmeldung: info@padma-studio.de oder 0163 - 288 09 47 · www.padma-studio.de