

Birmelin[®]
AKADEMIE

EVENT**bühne** Kimratshofen

Tag der Achtsamkeit

Gemeinsam mit Ihnen praktizieren wir die
"Kunst des achtsamen Lebens
und der Gelassenheit".

Eine **wunderbare
Möglichkeit** sich bewusst
eine kleine Pause vom
Alltag zu nehmen, um
Klarheit und neue **Kraft** zu
gewinnen.

Termine in 2024 immer sonntags:

04. Februar 2024, 21. April 2024

16. Juni 2024, 18. August 2024

13. Oktober 2024, 15. Dezember 2024

Kosten: 30 Euro, Beginn jeweils 11.00 Uhr, Ende, 18.00 Uhr

Info und Anmeldung unter birmelin@birmelin.de,

Tel. 08373/98060, Fax 08373/980 620

EVENTbühne****

Haltestelle Forsthaus, Landstraße 30

87452 Altusried/Kimratshofen

Tel.: 08373/98060 · birmelin@birmelin.de

www.eventbuehne.com

Tag der Achtsamkeit

Achtsamkeit ist eine besondere Form von Konzentration und Bewusstheit – eine Schulung des Geistes.

In jedem Leben gibt es einschneidende Ereignisse: Scheidung, eine überraschende Kündigung, Todesfälle oder ein Burnout verbunden mit zu viel Stress. Einige Menschen können damit angemessen umgehen, andere tun sich schwer.

Bei der Übung von Achtsamkeit bedienen wir uns der Fähigkeit, bewusst, präsent und urteilsfrei das zu beobachten, was jetzt gerade ist. Achtsamkeit ist absichtslos, bezieht sich nur auf den gegenwärtigen Moment und ist nicht wertend.

Achtsamkeit üben wir mit formalen Achtsamkeitsübungen (z.B. Meditation) und verschiedenen Übungen des Bewusstseins.

Anmeldung und weitere Informationen:

BIRMELIN AKADEMIE

für Emotionale Kompetenz

Landstraße 30, EVENTbühne,

87452 Kimratshofen

Tel. 08373/98060 oder birmelin@birmelin.de



Die Kosten pro TAG DER ACHTSAMKEIT betragen 30 Euro pro Person.

Jeder bringt etwas zum Essen mit und beteiligt sich an der Zubereitung des Mittagessens und den Aufräumarbeiten. Wer nichts zum Essen mitbringen will, gibt eine Spende von 6 Euro.

Alkoholfreie Getränke und Kaffee/Tee gibt es gratis.

ACHTUNG: Für Mitglieder von BIRMELIN & FRIENDS beträgt der Preis für den TAG DER ACHTSAMKEIT nur 15 Euro.

Die Mitgliedschaft bei BIRMELIN & FRIENDS kostet im Jahr nur 150 Euro plus MwSt. Ihr Partner ist dann zum 0-Tarif auch Mitglied bei BIRMELIN & FRIENDS.

Weitere Vorteile der Mitgliedschaft in der BIRMELIN & FRIENDS Community lesen Sie bitte in der zugehörigen Informationsbroschüre nach. **Die Broschüre erhalten Sie auf Anfrage in unserem Büro oder als Download auf www.eventbuehne.com.**