



## Achtsamkeitsdialog

- die eigene Praxis der Achtsamkeit im Dialog mit anderen erkunden und vertiefen -

Nichts ist so belebend für die Praxis wie der Austausch mit anderen. Zu wissen, es gibt Gleichgesinnte, die ähnliche Absichten verfolgen, die vielleicht ähnliche Freuden und Mühen haben wie ich selbst, hilft über Schwierigkeiten und Durchhänger hinweg, motiviert und inspiriert. Die Erfahrungen anderer eröffnen oft neue Möglichkeiten. Der intensive und offene Dialog macht einfach Freude.



**Vergesst nicht  
Freunde  
wir reisen gemeinsam  
*Rose Ausländer***

Hast Du Interesse und Lust dabei zu sein? Wir freuen uns über Deine Teilnahme, wenn Du

- interessiert bist Dich mit anderen über Deine Übungspraxis auszutauschen
- regelmäßig (mindestens 1 x wöchentlich, besser täglich) meditierst
- verbindlich an mindestens vier der geplanten Termine teilnehmen kannst

Wir kümmern uns um die Organisation und sind Impuls- sowie Gastgeberinnen.

Das heißt konkret:

An zwei Freitagen im Monat treffen wir uns Online, um die Übungspraxis lebendig zu halten. Die Termine für die nächste Gruppe sind: 08.10./22.10./05.11./19.11./03.12./17.12.2021 Online, jeweils von 16:30 -18 Uhr.

Und wie sieht Dein Beitrag aus?

Wir freuen uns vor allem über die aktive Beteiligung und das Teilen Deiner Erfahrungen. Wir freuen uns auch über einen individuellen Teilnahmebeitrag: € 66,00 (regulär), € 33,00 (reduziert) und € 99,00 (großzügig unterstützend).

Anmeldung über <https://www.eventbrite.de/e/achtsamkeitsdialog-tickets-163486266825>.

Wir freuen uns auf Dich!  
Herzlich Ellen & Regine