

**AMiKo**  
**in der Gruppe**

# Achtsamkeit, Mitgefühl & Kommunikation

---

*Die beste Weise, sich um die  
Zukunft zu kümmern,  
besteht darin, sich sorgsam  
der Gegenwart zuzuwenden.*

Thich Nhat Hanh

---

Es gibt drei „menschliche“ Aspekte, die unser Leben bereichern: Achtsamkeit, Mitgefühl & Kommunikation. Gerade in dieser Zeit ist es wertvoll sich selbst mit Achtsamkeit & Mitgefühl zu begegnen, und das Verbindende in der Begegnung mit anderen Menschen zu erleben. In dieser Gruppe, in der wir uns in fünf Termine begegnen & austauschen, schaffen wir Raum ...

... für Entwicklung

... für Vertiefung von Achtsamkeit und Mitgefühl

... wesentliche Aspekte der Kommunikation

... zum Austausch und zum voneinander und miteinander Lernen

... um unser Herz zu öffnen, und uns selbst und anderen auf dieser Ebene zu begegnen.

Ankommen im Moment, sich spüren und mit dem verbinden, was da ist, so lernen wir dem Entstehen zu vertrauen & können Leichtigkeit im Sein erfahren.

In unseren Treffen wechseln meditative Phasen, Momente der Stille mit Impulsen, Reflexion und Austausch ab. Aktuelle Fragestellungen und Impulse nehmen wir inspirierend mit auf.

Wir treffen uns fünf Mal jeweils dienstags von 18:45 Uhr bis 20:15 Uhr. Zwischen den Terminen gibt es Reflexion & Austausch untereinander.

In diesem Workshop begegnen wir uns via Live-zoom. Der Teilnehmerkreis ist auf 8 Personen begrenzt.

Ich freue mich auf Fragen, Wünsche & Rückmeldungen. [www.nel-art.de](http://www.nel-art.de)