
*Wenn Du eine Blume magst,
pflückst Du sie.
Wenn Du eine Blume liebst,
gießt Du sie.*

Buddha

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. Mit dieser Jahresgruppe, in der wir uns fast ein Jahr begegnen & austauschen, schaffen wir Raum ...

... für Entwicklung

... für Vertiefung von Achtsamkeit und Mitgefühl

... 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 neun Mal jeweils donnerstags von 18:30 Uhr bis 20 Uhr. Zwischen den Terminen gibt es einen Impuls und die Möglichkeit des Austausches.

Wir beginnen gemeinsam vermutlich via Live-Video-Zoom. Wenn sich die Rahmenbedingungen (Corona) ändern, treffen wir uns wieder persönlich.

Der Teilnehmerkreis ist auf 8 Personen begrenzt. Sollten die Vorgaben es erfordern, werden wir die Gruppe in Präsenstreffen aufteilen.

Ich freue mich auf Fragen, Wünsche & Rückmeldungen. www.nel-art.de