



# ACHTSAMKEIT

In der Tradition des Zen-Meisters

Thich Nhat Hanh

## Ein Sonnabendvormittag in Stille

**-Eine Pause machen -**

**24.11.2018**

**10:00h-13:00h**



Peter\_Pleischl / pixelio.de

*„Wenn du zu sehr unter Druck stehst, weil du so viel zu tun hast, solltest du zuallererst eine Pause machen. Wir glauben manchmal, nicht genug Zeit zu haben, um uns zu entspannen. Wir denken, wir würden dadurch zu viel Zeit verlieren. Doch das ist eine Fehleinschätzung. An Körper und Geist entspannt, können wir unsere Aufgaben besser bewältigen – effektiver, intelligenter und mit mehr Freude.“ Thich Nhat Hanh*

An diesem Sonnabendvormittag nehmen wir uns Zeit für uns selbst - für eine Pause von der geschäftigen Woche und von allen Anforderungen. Wir schenken uns Zeit. Wir lassen uns in Ruhe und schenken uns Stille. Gemeinsam, in der Gruppe, geht es leichter, zur Ruhe zu kommen. Das Schweigen unterstützt und es schafft Raum in unserem Inneren anzukommen - wieder uns selbst zu spüren, unseren Körper und unseren Atem, die Gedanken langsamer und weiter werden zu lassen, im Moment anzukommen und bewusst und achtsam zu sein. So können wir uns erfrischen und beginnen, den Augenblick in seinem ganzen So-Sein zu genießen – still und schön wie ein ruhiger, friedvoller See. Wir üben – Pause zu machen.

- 10:00 Beginn, Begrüßung und Morgenvers
- 10:15 geführte Sitzmeditation
- 10:40 Gehmeditation, eventuell im Garten
- 11:10 stille Sitzmeditation
- 11:40 Teepause in Stille
- 12:10 Lesung eines Textes
- 12:30 Sitzmeditation
- 13:00 mit Stille erfüllt nach Hause gehen



**Beginn:** 10:00h, Ende gegen 13:00h

**Ort:** Buddhistische Gesellschaft Hamburg, 22337 Hamburg, Beisserstr. 23

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung und Socken, eventuell warme Kleidung für die Gehmeditation im Freien

**Kosten:** auf Spendenbasis

**Anmeldung und Infos:** Anne Dörte Schlüns, Email [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de), Tel. 04060566622