

# Einführungstage Achtsamkeit

<b>Wann</b>	<b>Samstag: 17.00 – 20.00 und Sonntag: 10.00 – 14.00 Uhr</b> <b>Einführungstage Datum:</b>
<b>EAT 1</b>	<b>29.08./30.08.2020</b>
<b>EAT 2</b>	<b>12.09./13.09.2020</b>
<b>EAT 3</b>	<b>26.09./27.09.2020</b>
<b>EAT 4</b>	<b>10.10./11.10.2020</b>
<b>Wo</b>	<b>ZeGOs (Zentrum für Gesundheit Osnabrück)</b> <b>Hasestraße 63</b> <b>49074 Osnabrück</b>
<b>Inhalt</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Info und Einführung in die Meditationspraxis</b></li><li>- <b>Qigong und andere Körperübungen</b></li><li>- <b>Body Scan</b></li><li>- <b>Sitzmeditation (ca. 20 Minuten)</b></li><li>- <b>Achtsames Gehen (im Wechsel mit der Meditation)</b></li><li>- <b>Tiefes schauen (Austausch in der Gruppe)</b></li></ul>
<b>Was sind die Voraussetzungen</b>	Eine stabile psychische, seelische Gesundheit. Befinden Sie sich in therapeutischer Behandlung, bitte ich Sie vorab mit mir in Kontakt zu treten. Sollten Sie sich in keiner Behandlung befinden und trotzdem unsicher sein, ob Sie den Tag durchhalten, treten Sie bitte ebenfalls vorab mit mir in Kontakt. Da der Tag im Schweigen stattfindet, sollten Sie alles was Ihnen an Fragen zu dem Tag in den Sinn kommt, am Freitagabend zuvor ansprechen. Entweder mit mir persönlich oder in der Gruppe.
<b>Ausgleich</b>	<b>90,- € für beide Tage, pro WE</b>
<b>Anmeldung</b>	<b>Bei Cornelia Goer, Tel: 05405 / 6169620 oder <a href="http://www.5elemente-und-qigong.de">www.5elemente-und-qigong.de</a></b>

*Leben.Gesund.Gestalten*  
**My Way**  
Cornelia Goer