

HERZ-liche Einladung zum Tag der Achtsamkeit am 8. November 2025



„Im Augenblick ankommen“

An diesem besonderen Tag hast du ein Treffen mit dir selbst!

Es ist für alles gesorgt, was du benötigst, um zur Ruhe zu kommen, dich und deinen Körper zu spüren und zuzulassen, was dich gerade bewegt.

Durch Zeiten des stillen Sitzens oder Liegens und Zeiten der Bewegung erreichen wir einen Zustand der Präsenz und Wachheit.

Wie ein roter Faden begleiten uns die Lehrrede des Buddha (sattipattana sutra) und die Erfahrungen von vielen Weisheitslehrern

Sei herzlich willkommen zu einem Tag der Leichtigkeit und Lebensfreude !

Es ist möglich, in unseren Zimmern im Seminarhaus INNENRAUM zu übernachten (Bitte nachfragen)

Kosten für das Seminar: 60,-€ inkl. Getränke (Wasser, Tee) und mittags eine kleine leichte vegetarische Mahlzeit

Hiermit bieten wir dir die Möglichkeit, im Rahmen eines gesamten Tages, dein Üben zu vertiefen und nur mit dir „SELBST“ zu sein.

Programm:

Beginne deinen Tag zu Hause oder im Seminarhaus ganz in Ruhe und möglichst für dich.

Ankommen im INNENRAUM bis 8.45 Uhr
Deinen Platz einrichten, Organisation

9.00 -10.00 Uhr „Einschwingen“

Ankommen und Meditation, Körperwahrnehmungsübungen, Atembegegnung

10.10 -11.10 Uhr „Meditation in Bewegung“

Angeleitete Yogastunde: Vom Alltag Abstand nehmen und spielerisch in Kontakt mit sich selbst kommen, um den eigenen Körper wieder intensiver zu spüren

11.20 -12.20 Uhr „Innehalten, Verweilen“

Stille Meditation, Körperwahrnehmung, Atembegegnung

12.30-14.00 Uhr Mittagessen

Du kannst dich an einem einfachen vegetarischen Essen laben und dabei die Kunst des Schweigens und der Präsenz üben

Geh gern eine Runde spazieren, lege dich hin, ruhe dich aus!

14.00 -15.00 Uhr „Innehalten, Verweilen“

Stille Meditation, Körperwahrnehmung, Atembegegnung

15.10-16.10 Uhr

Gentle Moving (leichtes Bewegen lernen),
„Yogaflow“ Asanas in Bewegung - mal ruhig und still, mal rhythmisch und kraftvoll -

16.20 Uhr „Ausklang“, Abschlussmeditation, Verabschiedungsrunde

Durch die Verbindung von Atmung, Körperübungen und der Wahrnehmung, was im Geist aufkommt, erreichen wir einen ruhigen und zentrierten Geist, die Voraussetzung, um den Augenblick zu genießen.

Um die Achtsamkeit mit dir selbst zu kultivieren, werden wir auf Austausch und die Kommunikation untereinander verzichten. Du kannst jedoch deine Fragen in einem kurzen Gespräch mit der Seminarleitung klären.

Das Programm ist ein Rahmen für einen möglichen Ablauf, der bei Bedarf angepasst werden kann. Ende ca. 17.00 Uhr

Da die Teilnehmerzahl begrenzt ist, bitte rechtzeitig anmelden!

Ort: INNEN-RAUM

Am Büschel 8

02763 Oberseifersdorf

www.innen-raum-lausitz.de (auch für die Anfahrt)

Anmeldung: bei Steffen Fritsche – INNENRAUM

tel: 03583 / 696826 od. 0173 / 5246603

e-mail: steffen_fritsche@gmx.de