

HERZ-liche Einladung zum Tag der Achtsamkeit am 19. Juli 2026



„Einfach nur SEIN - - 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

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

**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 8.15 Uhr
Deinen Platz einrichten, Organisation

**8.30 -10.00 Uhr „Einschwingen mit einer
Gehmeditation“** Ankommen und Meditation,
Körperwahrnehmungsübungen, Atembegegnung
(Bitte entsprechende Kleidung für draußen
mitbringen)

10.10 -11.10 Uhr „Innehalten, Verweilen“
Stille Meditation, Körperwahrnehmung,
Atembegegnung

11.20 -12.20 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

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 während des Tages auf Austausch und
die Kommunikation untereinander verzichten. Du
kannst jedoch jederzeit 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