

Kleine Einführung in die Meditation

mit Ute Axnick

31.01.24, 19 - 20:30 Uhr

14.02.24, 19 - 20 Uhr

21.02.24, 19 - 20 Uhr

(die Termine bauen aufeinander auf)

Ort: Gemeinschaftsraum des Wohnprojekts
ZusammenHaus Lincoln
Mahalia-Jackson-Str. 17-19 (mittl. Eingang)

kostenfrei*

max. 12 TN, bitte verbindliche Anmeldung über:
praxis_axnick@posteo.de

Die Abende sind für alle, die eine meditative Praxis ausprobieren möchten und neugierig sind, wie sich diese auf unseren Alltag auswirken kann. Wir üben unseren Geist zu fokussieren und achtsam im gegenwärtigen Moment zu sein.

Die Impulse gebe ich auf dem Hintergrund diverser Fortbildungen in buddhistischen Ansätzen in der Psychotherapie, meinen Begegnungen mit Lehrenden, insbesondere Sylvia Wetzel, und meinen eigenen langjährigen meditativen Erfahrungen.

Ute Axnick, Dipl.-Psychologin, Psychotherapeutin HP, Kunsttherapeutin

*gerne Spende, wenn es möglich ist, aber keine Bedingung!