

NEU AB 2025

Elb - Buddha

MEDITATIONSGEMEINSCHAFT



Mitten im Auge des Orkans -

Leben in stürmischen Zeiten

Herzlich willkommen!
Dies ist eine kleine Einladung zum gemeinsamen Innehalten. Sie ist aus dem Wunsch vieler Menschen heraus entstanden, die mit uns gemeinsam meditiert haben. Viele konnten dabei eine tiefe innere Ruhe erfahren, die es Ihnen ermöglicht hat, die Herausforderungen des Lebens auf eine gute Weise zu beantworten und glücklich zu sein. Der Fachbegriff für diese innere Geräumigkeit ist "Resilienz". Sie ist die Fähigkeit, schwierige Zeiten stabil zu überstehen und an Belastungen nicht zu zerbrechen. Was braucht es, um in einer Welt, die sich in rasantem Tempo verändert, gesund, gelassen und stabil zu bleiben? Und was ist, wenn wir nicht nur mit Gewalt, Kriegen und Klimakatastrophe

konfrontiert sind, sondern es für uns selbst auch beruflich oder privat um ganz konkrete Gefühle von Stress, Überlastung und/ oder Angst geht? Antworten finden wir in kleinen Pausen vom ständigen Tun. In Zeiten, in denen wir durchatmen können und bemerken, was der jetzige Moment für uns mit sich bringt. Vielleicht zeigt sich dann Müdigkeit, ein schlechter Schlaf oder das Gefühl, endlich mal für einen Moment aus dem Immer - weiter - laufen - müssen aussteigen zu wollen. Das, was Menschen in herausfordernden Zeiten erleben, kann ganz unterschiedlich sein. Was wir alle brauchen ist eine Pause, gute Beziehungen und sicheres Rüstzeug. Dazu lade ich Dich in meinem neuen Format Elb- Buddha ein und freue mich darauf, Dich kennenzulernen. Herzliche Grüße,

Claudia Simatupang

Was Dich erwartet

12.01.2025, 11.00

Joyful Sunday

Einführung in das Thema Meditation und gemeinsames Frühstück

Ab 04.02..2025, 18.00 - 20.00

"Total lebendig statt völlig ausgebrannt!"

Gesprächsgruppe zum Thema Achtsamkeit (14 - tägig)

Ab Dienstag, 11.02.2025
18.00 - 19.00

Sitzgruppe

Gemeinsames Sitzen in Stille und Austausch zur Praxis (14 - tägig)

Ab Donnerstag,
09.01.2025, 18.30 - 20.30 und ab Freitag,

07.02.25, 18.00 - 20.00

"Die Kraft der Stille"

8 - Wochen - Kurse,
MBSR