



**- Nur zur Ansicht -
Bitte liegen bzw.
hängen lassen!**



Einfühlsamer Zuhörkreis

„Einander ohne Maske einfühlsam begegnen“

In aller Vielfalt ist uns ein Wunsch gemeinsam: Wir wollen uns mit allem zeigen dürfen, was wir sonst vorsichtshalber zurückhalten. Wir möchten teilen, was uns wirklich bewegt, ohne dabei Gefahr zu laufen, bewertet zu werden (auch kein Lob bitte), uns erklären zu sollen oder ungefragt Ratschläge zu bekommen. Und wir wollen üben, dem Anderen einfühlsam und offen zuzuhören – soweit es uns gerade im Kontakt mit uns selbst möglich ist.

Im Vordergrund steht stets, dass wir gut in Kontakt mit uns selbst kommen: mit unserem Innenleben, unseren Gefühlen und Bedürfnissen; und wir uns auf dieser Ebene – so offen wie es für den Einzelnen stimmig ist – begegnen, so dass das Vertrauen wachsen kann, uns in diesem „Schutzraum“ mit unserer ganzen Einzigartigkeit, Andersartigkeit und Verletzlichkeit zu zeigen. So entsteht eine Atmosphäre des Vertrauens, in der wir unsere Verbundenheit spüren und (Selbst-)Annahme erfahren können.

Uns geht es darum, ganz ich sein zu dürfen im Kontakt mit den anderen. Wichtig dabei ist, dass wir uns gegenseitig – rein ich-bezogen, also vorwurfslos – mitteilen, wie es uns mit dem So-Sein des anderen geht, ohne dass es dabei ein Falsch oder Richtig gibt.



Weitere Infos & Termine unter
www.lebwendig.bplaced.de/gruppen

Meditation & Co.

„Achtsamkeit strebt nichts an; sie schaut, was da ist.“

Gemeinsam fällt vielleicht auch Dir eine regelmäßige Achtsamkeits- und Meditations-Praxis leichter. Dabei geht es uns nicht um Perfektion, sondern ausschließlich darum, immer wieder mit aller liebevoller Güte, die wir aufbringen können, zu bemerken, dass unsere Gedanken abschweifen, um dann so bewertungsfrei wie möglich, in den gegenwärtigen Augenblick zurück zu kehren. Alleine schon dies immer wieder für eine halbe Stunde am Tag zu tun,

hilft mir meine gewohnten Gedankenkreise etwas loszulassen und innerlich zur Ruhe zu kommen.

Dabei nutzen wir verschiedene Formen: So treffen wir uns online (per Zoom) zur 15-minütigen freien Meditationspraxis mit anschließendem Austausch (Sharing). Oder wir gehen in den Aachener Wald und machen einen „Achtsamen Spaziergang“ mit

verschiedenen Übungen im Gehen bzw. Qigong („Die 18 Formen der Harmonie“) an einem abgelegenen Platz.

Eine Anleitung gibt's nicht, doch auf Wunsch erzähle ich Dir, wie ich selbst praktiziere. Und außerdem gibt's bei uns auch hier kein Richtig oder Falsch.



Keine Gebühren!
Spenden- &
werbefrei!