



# ACHTSAMKEIT

In der Tradition des Zen-Meisters Thich Nhat Hanh

## Ein Sonnabendvormittag in Stille

## Achtsamkeit des Körpers – Frieden durch Entspannung



Peter\_Pleischl / pixelio.de

23.03.2019

10:00h-13:00h

*„Stress sammelt sich in unserem Körper an. Wie wir essen, trinken und leben, das hat Auswirkungen auf unser Wohlergehen ... In unserem Körper mögen Spannungen und schmerzende Stellen sein. Wenn wir das unterdrücken oder ignorieren, werden die Anspannungen und Schmerzen zunehmen und uns hindern, Glück zu erleben. Spannungen im Körper lassen uns nicht gut schlafen und wir haben vielleicht auch Probleme mit dem Essen. Achtsames Atmen kann uns helfen, zu entspannen und dem Körper Frieden zu bringen. Als Erstes kümmern wir uns gut um unseren Körper und erst dann um unseren Geist ... Lernen wir, die Anspannung in unserem Körper abzubauen. Erlaube Dir anzuhalten. Atme ein und nimm die Anspannung in deinem Gesicht, deinen Schultern oder deinem Bauch wahr. Atme aus und lasse die Anspannung los. Frieden beginnt damit, dass jeder von uns sich gut um den eigenen Körper und den eigenen Geist kümmert.“* **Thich Nhat Hanh**

Ein Sonnabend-Vormittag in Stille lädt uns ein, anzuhalten und innezuhalten und langsam und behutsam mit uns zu sein. Gewahr zu werden, wie es in uns ist. Gewahr zu werden, wie sich der Körper fühlt, ihn zu unterstützen, sich entspannen zu dürfen. Dies geht wunderbar auch im Sitzen – in der Meditation, in der Stille, mit den unterstützenden Energien in der Gruppe. Auch der Garten mit der erwachenden Natur lädt uns ein, uns selbst zu fühlen, in der Gehmeditation liebevoll und achtsam einen Schritt vor den anderen zu setzen und dabei den Körper und schließlich auch den Geist zu entspannen und Stille und Frieden in uns - auch in unser Herz -einzuladen. Wir werden gemeinsam schweigen. So wird diese Energie der Stille, der Entspannung und des Friedens noch stärker und trägt uns durch den Vormittag und in die kommende Zeit.

- 10:00 Begrüßung und Morgenvers
- 10:15 geführte Sitzmeditation
- 10:40 Gehmeditation, eventuell im Garten
- 11:10 stille Sitzmeditation
- 11:40 Teepause in Stille
- 12:10 stille Sitzmeditation
- 12:45 Text von *Thich Nhat Hanh*
- 12:50 stille Sitzmeditation
- 13:00 friedlich still entspannt nach Hause gehen



Lauschhexe / pixelio

**Ort:** Buddhistische Gesellschaft Hamburg, 22337 Hamburg, Beisserstr.23

**Bitte mitbringen:** Bequeme Kleidung, Socken, wärmende Kleidung für die Gehmeditation im Freien

**Kosten:** für eine Spende sind wir dankbar

**Anmeldung und Infos:** Anne Dörte Schlüns, Email [a.doe@gmx.de](mailto:a.doe@gmx.de), Tel. 04060566622