

Jahresgruppe 2022 ab 23.Januar, einmal monatlich sonntags

treffen wir uns bei Wind und Wetter von **10.30 Uhr bis ca. 12/ 12.30 Uhr** im Wald. Treffpunkt ist der (überdachte) Waldkindergarten Forsthof; abends ergänzend gemeinsame **online-Meditation von 20 bis ca. 20.30/20.40 Uhr**



Foto: Ute Reiner

„Beginne ganz nah bei dir selbst, fange nicht mit dem zweiten oder dem dritten Schritt an, beginne ganz nah bei dir, mit dem Schritt, den du nicht machen möchtest.“

Das ist der Beginn eines Textes von David Whyte. Und er inspiriert mich immer wieder aufs Neue, mich zu fragen, welchen (ersten) Schritt ich in diesem Moment nicht machen möchte.

Wenn Sie, wenn Du dich ebenfalls angesprochen fühlst, dann würde ich mich über die verbindliche Teilnahme in meiner neuen Jahresgruppe sehr freuen. – Wir werden uns gemeinsam dem **inneren und dem äußeren Klima** widmen. Im Zentrum dabei stehen das achtsame Sprechen und das Zuhören. U.a. fragen wir uns, wie wir innerlich mit uns selbst sprechen? Wie wir uns selbst zuhören? Wir fragen uns, wie wir dafür sorgen, dass uns etwas innerlich berührt und wie wir dafür sorgen, dass es genau das nicht tut?

Wir werden gemeinsam Sitzen, gemeinsam Gehmeditation praktizieren und wir werden Elemente des Einsichtsdialogs nach Gregory Kramer im Austausch üben und nutzen.

Voraussetzung für die Teilnahme: Neugier, Verbindlichkeit, Meditationserfahrung und Interesse daran, sich auf den Einsichtsdialog einzulassen. (Näheres dazu unter www.einsichtsdialog.de)

Fragen/Anmeldung: ab sofort unter info@ute-reiner.de
www.reiner-achtsamkeit.de

Kosten: 300€, gerne in 2 Raten; einen Teil werde ich an <https://www.primaklima.org> spenden

Termine: 23.1., 27.2., 27.3., 24.4., 29.5., 26.6. (in den Sommerferien auf Wunsch), 25.9., 23.10., 27.11., 18.12.2022