

A photograph of a person's bare foot and the lower leg in white pants, standing on a light-colored wooden floor. The text is overlaid on the right side of the image.

STANDPUNKT: AKZEPTANZ

SAMSTAG, 11. MÄRZ 2023

9 - 12 UHR

ACHTSAMKEIT IM SCHÖNFELDER HOCHLAND

Akzeptanz bedeutet, das, was da ist, anzuerkennen.
Unabhängig davon, ob wir es eingeladen haben oder nicht.

Von diesem Standpunkt aus kann es möglich werden, die
gegenwärtige Situation in ihrer Vielschichtigkeit
wahrzunehmen:

"Das ist der Boden, auf dem ich jetzt stehe."

Die Haltung der Akzeptanz ist ein Aspekt von Achtsamkeit.
Mit Yoga und anderen Achtsamkeitspraktiken können wir uns
dieser Haltung annähern, indem wir den Körper so wie er jetzt
ist, erleben und ihm erlauben genau so zu sein.

Kosten:

42 Euro

Ort:

Sport- und Freizeittreff Gönnsdorf e.V.

Schönfelder Landstraße 27

01328 Dresden - Gönnsdorf

Anmeldung:

Eva Scholtyssek

Yogalehrerin BDY

MBSR Lehrerin

Tel.: 0171/7527167

Mail: info@ruhepol-yoga.de