

Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick bewusst Aufmerksamkeit zu schenken.

Jon Kabat-Zinn

Meditation und Achtsamkeit sind Antworten uralter Weisheitslehren auf unsere Fragen nach Sinn und Sein – und auf unsere Sehnsucht nach Lebendigkeit und Entwicklung. Mittelpunkt aller spirituellen Wege ist das Sitzen in Stille. Es stellt einen Übungsweg dar, der uns darin schult, in jedem Moment wach zu sein für das Leben – ganz frei von Bewertungen. In der regelmäßig einkehrenden Stille lernen wir, unseren Geist zu klären, unsere innere Stimme zu vernehmen und den Entwicklungen im eigenen Leben nachzuspüren. Dies kann im stillen Sitzen ebenso wie in achtsamer, konzentrierter Bewegung geschehen.

In unserer hektischen Zeit ist das nicht einfach und erfordert stetes Üben. Daher ist es hilfreich, diesen Weg des Bewusstwerdens und -seins gemeinsam mit anderen Menschen zu gehen.

In der fortlaufenden Meditations-Gruppe üben wir uns in der Präsenz für den gegenwärtigen Augenblick und praktizieren folgende Methoden:

- Körperwahrnehmungsübungen
- Gehmeditation
- philosophische Impulse
- geführte Meditation
- stilles Sitzen
- Raum für Gespräch

Anleitung:

Sabine Block, Dagmar Ellerkamp-Heidemeyer, Petra Lohmann, Lisa Menge

Termin: Montags, 18 Uhr bis 19.00 Uhr

Ort: Mehrgenerationenhaus Dortmund e.V., Hospitalstraße 6, 44149 Dortmund, Gruppenraum der Hebammenpraxis (2. Etage)

Kosten: 3 Euro pro Abend

Einstieg: Nach telefonischer Rücksprache ist eine Anmeldung jederzeit möglich.

Kontakt: Hebammenpraxis für Geburt und Gesundheit im Mütterzentrum
Hospitalstraße 6
44149 Dortmund-Dorstfeld
Telefon: 0231 / 477 08 00
E-Mail: info@hebammenpraxis-dortmund.de