

Gebet der Achtsamkeit.

Übungsreihe Achtsamkeit & Spiritualität

15.Okt – 19.Nov. – 17. Dez. in Götzis/Vorarlberg

19 Uhr: Eine Stunde Achtsamkeit

Was ist Achtsamkeit? Was ist ein Gebet? Und wie geht Beten heute? Braucht es dafür Worte, rituelle Sprache und fromme Gedanken? Nicht unbedingt. Moderne Achtsamkeitspraxis und Spiritualität laden uns ein, Präsenz zu üben, Bewusstheit, Gegenwärtigkeit, und durch die enge Pforte des Augenblicks zu treten.

Im achtsamen Sitzen, Atmen und Gehen (jeweils als geführte Meditation) erlauben wir uns eine radikale Einfachheit – ein konkreter und praktischer Weg, um den ständigen Strom unserer Gedanken zu beruhigen: Im Lauschen und Spüren zur Be-Sinnung kommen. Ein Zeitgeschenk an uns selbst. Ein Weg der Entschleunigung, ein Weg in die innere Stille. Eine Spur zu Dankbarkeit und Gelassenheit. **Eine stille Verneigung vor dem Leben.**

Wo wir hellwach sind und dem Leben nahe, wird das Leben unsere spirituelle Praxis. Und die Praxis unser Gebet.

20 Uhr *lectiones spirituales* – Impuls und Austausch

Lesung, Impuls, Gedanken aus den Schriften moderner Weisheitslehrer oder zu einer Stelle aus der Frohen Botschaft Jesu vertiefen unsere Praxis und laden ein zum Austausch.

21 Uhr: Abschluss mit Klang und Gesang

ANMELDUNG bitte bis 10.Oktober

Termine & Anmeldung	3 Termine Do 15.Okt, 19.Nov, 17.Dez. 2020 ANMELDUNG bitte unter steve@steveheitzer.at bzw. Mobil +43 680 55 25 721
Ort	Zentrum Achtsamkeit und Familie, 6840 Götzis, Flurgasse 6. Bei neuen Covid19-Auflagen ggf. Terminverschiebungen oder Online über Zoom Meeting
Kosten	Selbsteinschätzung EUR 100-150,- Ermäßigung auf Anfrage.
Zielgruppe	Praktizierende und Interessierte an Achtsamkeit, Spiritualität & Lebenskunst
Referent	Mag. Steve Heitzer Achtsamkeitslehrer, Pädagoge, Theologe, Autor, Seminar- und Retreat-Leiter.