

Ein Licht im Fenster



Liebe Achtsamkeits-Freundinnen und Freunde,

Im Frühjahr 2020 hat Lisa die Morgenmeditation von „Ein Licht im Fenster“ ins Leben gerufen und seit 2022 ist Regina mit dabei. Im November 2023 hat uns Katrin Munzel ausgeholfen und ist seit 2024 die Freitagsanleiterin. Wir freuen uns wenn ihr auch 2025 weiter mit dabei seid oder neu dazu kommt. In allen Zeiten begleitet und unterstützt uns die Praxis der Achtsamkeit mit Ihren Elementen aus dem MBSR 8-Wochen Kurs.

Gemeinsames Sitzen, Gehen, Liegen, Bewegen, oder Freundlichkeit wecken, mit Anleitung oder in Stille, für ca. 30 Minuten am **Montag, Mittwoch und Freitag** finden **von 7:30 - 8:00 Uhr** statt. Im Anschluss haben wir bis 8:15 Raum für Fragen oder Austausch. Gerne bekommt ihr weiterhin die Aufnahmen als Audiodatei, wenn ihr am Morgen einmal nicht mit dabei sein könnt. Angeleitet werdet ihr **montags** und **mittwochs** durch **Regina**, an den **Freitagen** leitet **Katrin** an.

Anmeldung: Kurze Info per Email an: regina.enders@t-online.de, dann erhaltet ihr die entsprechenden ZOOM-links

Schnuppern, falls ihr das noch nicht getan habt, ist jederzeit möglich. Bitte auch dafür kurz per Mail anmelden.

Kosten: 1 Monat € 60,- als Überweisung. Kontodaten werden bei Anmeldung bekannt gegeben. Weitere Infos zu den Kosten (Förderbeiträge und Reduktionen) bei Regina.

Alle können mit dabei sein: Uns ist wichtig dass zu diesem Treffen alle dazu kommen können. Sollte euch oben stehender Betrag aus finanziellen Gründen nicht möglich sein, freuen wir uns, von euch kurz zu hören, wie viel ihr zu unseren Treffen beitragen könnt. Den Rest tragen wir alle für euch mit.

Danke an diejenigen, die ihre Unterstützung an uns erhöht haben und den Geist von Großzügigkeit mit uns auf diese Weise teilen.

Danke auch an alle, die den gemeinsamen Raum mit uns am Morgen teilen. Ohne euch wären die Treffen nicht möglich.

Zeit: 7:30 - 8:15, ab 7:15 ist unser Meeting Raum offen

Mit herzlichen Grüßen, Regina, Katrin und Lisa

Lisa Grashey: Heilpraktikerin, MBSR/MBCT Trainerin und Supervisorin, MSC Trainerin
(<https://achtsamkeit-und-sein.de>)

Regina Enders: B.Sc. Psychologie, MBSR Trainerin und Supervisorin
(<https://regina-enders.de>)

Katrin Munzel: Medienpädagogin, Kommunikationswissenschaftlerin und Psychologin (M.A.), MBSR Trainerin (<https://www.achtsamsein-ingolstadt.de>)



REIN IM HERZEN
GEHEN WIR DURCH DIE WELT
BEZAUBERT VON ALLEM, WAS UNS UMGIBT.
IMMER SUCHEN WIR UND VERGESSEN,
DASS WIR SCHON SIND, WAS WIR SUCHEN.

RUMI