

Ein Licht im Fenster



Liebe 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 seither die Freitagsanleiterin. Wir freuen uns, wenn ihr auch 2026 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 kultivieren, mit Anleitung oder in Stille, für ca. 30 Minuten am **Montag und Freitag** finden **von 7:30 - 8:00 Uhr** statt. Im Anschluss haben wir bis 8:15 Raum für Fragen oder Austausch. Gerne bekommt auch die Aufnahmen als Audiodatei, wenn ihr am Morgen einmal nicht mit dabei sein könnt.

Angeleitet werdet ihr **montags** durch **Regina**, an den **Freitagen** leitet **Katrin** an.

Anmeldung:

Bei Interesse und etwas Vorerfahrung mit der Praxis der Achtsamkeit einfach kurz bei Regina per mail melden: regina.enders@t-online.de

Schnuppern:

Ihr erhaltet dann die Zugangsdaten zu ZOOM und könnt zunächst bis zu einem Monat lang unverbindlich „schnuppern“ und prüfen, ob euch unser Format und Angebot anspricht und ihr weiterhin und verbindlicher teilnehmen möchtet.

Kosten: pro Monat € 40,- oder pro Quartal €120,-

Weitere Infos zu den Kosten (Förderbeiträge oder Reduktionen) bei Regina.

Alle können mit dabei sein: Uns ist wichtig, dass an den Achtsamkeitsübungen alle, die es möchten, teilnehmen können. Sollte euch obenstehender Betrag aus finanziellen Gründen nicht möglich sein, freuen wir uns, von euch kurz zu hören, wie viel ihr zu unseren Treffen beitragen könnt.

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

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