

**Thementage
und
Abende
in und zur Achtsamkeit**



**Achtsamkeit
in Beruf und Alltag**

**Reinhard Billmeier
Matthias Lauterbach**

Veranstaltungsreihe

Thementage und Abende sind Teil eines umfassenden Angebots zur Entwicklung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag, das wir nun im sechsten Jahr seit 2012 fortlaufend anbieten. Bestandteil dieser Reihe - neben regelmäßigen kostenfreien Meditationen in Hannover und Hildesheim - sind jährlich mehrere Achtsamkeitsabende, zwei bis drei Thementage und ein 3-Tage-Retreat im Kloster Gerde. Die Veranstaltungen werden einzeln gebucht; weitere Informationen und Anmeldung: s.u.

Abende in und zur Achtsamkeit

Die etwa vierteljährlich stattfindenden Achtsamkeitsabende sind ein niedrigschwelliges Angebot, das unterschiedliche Schwerpunkte mit praktischen Übungen in den Mittelpunkt stellt. Sie finden immer im Seminarraum des NIS (Leisewitzstr. 26, 30175 Hannover, 2. OG) statt. Die Termine 2017/18 (jeweils montags, 18:30 bis 21 h) sind: 4. Dezember 2017, 12. Februar, 14. Mai, 9. September und 10. Dezember 2018. Ihren Kostenbeitrag legen die TN ab 2018 selbst fest.

Die Thementage

Mit den Thementagen bieten wir ein Format zur inhaltlichen Vertiefung und Weiterentwicklung der eigenen Achtsamkeitspraxis in Beruf und Alltag. Die Schwerpunkte des jeweiligen Tages werden durch kurze Impulse eingeführt und begleitet, v.a. aber in Achtsamkeitsübungen erlebbar. So erschließen wir verschiedene Lebensbereiche für eine Haltung der Achtsamkeit, die der Umsetzung eines persönlichen Übungswegs Kraft und Richtung verleihen kann. Die Thementage finden in Hannover oder Hildesheim statt und dauern jeweils von 10 bis 17:30 h. Kostenbeitrag: EUR 150; Termine, Orte und Themen 2018:

Achtsamkeit und Spürbewusstsein in sakralen Räumen
(24. November 2017, in Hildesheim)

Achtsamkeit, Ethik und Werte
(21. April 2018, in Hannover)

Achtsamkeit und Übergänge
(29. Oktober 2018, in Hannover)

Weitere Informationen/Anmeldung

Matthias Lauterbach: Tel: +49 (0)151 270 55565

Reinhard Billmeier, Tel: +49 (0)5121 - 13 07 07

Im Internet: www.acht-sam-keit.de/pdf/reihe-ask-bua.pdf

Anmeldung direkt über: www.acht-sam-keit.de/anmeldung.html
oder über das NIS Hannover