

# Thementage

in und zur Achtsamkeit

## 2019



# Achtsamkeit

in Beruf und Alltag

Reinhard Billmeier  
Matthias Lauterbach

## Veranstaltungsreihe

Die Thementage sind Teil unseres umfassenden Angebots zur Entwicklung von Achtsamkeit in Beruf und Alltag, das wir nun im siebten Jahr seit 2012 fortlaufend anbieten. Bestandteil dieser Reihe - neben regelmäßigen kostenfreien Meditationen in Hannover und Hildesheim - sind jährlich mehrere Thementage, ein 3(oder 5)-Tage-Retreat im Kloster Gerode und Weiterbildungstage für Menschen, die mit Menschen arbeiten. Die Veranstaltungen werden einzeln gebucht; weitere Informationen und Anmeldung: s.u.

## 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 h. Kostenbeitrag: EUR 150; Termine, Orte und Themen 2019:

**Achtsamkeit und beruflicher Alltag**  
**Integration von Übungsformen und Haltung**  
(Samstag, 19. Januar 2019, NIS Hannover)

**Achtsamkeit und Lebensenergie**  
**Energetische Qualitäten der Präsenz**  
(Samstag, 6. April 2019, NIS Hannover)

**Achtsamkeit und Verbundenheit**  
**Naturerleben als Ressource**  
(Samstag, 6. Juli 2019, Praxisraum für Achtsamkeit Hildesheim)

**Achtsamkeit und Beziehungen**  
**Begegnung, Kommunikation, Liebe**  
(Samstag, 23. November 2019, NIS Hannover)

## Weitere Informationen

**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](http://www.acht-sam-keit.de/pdf/reihe-ask-bua.pdf)

## Anmeldung

Email an: [buero@nis-hannover.de](mailto:buero@nis-hannover.de)