

# STILLE im August

## **Achtsame Stille im August**

Am Freitag 15.08.2025 werden wir uns 6 Stunden damit beschäftigen in ACHTSAMER STILLE zu verweilen.

Wir sind mitten im Sommer angekommen, da bietet es sich an einen Tag inne zu halten und den Fokus auf das JETZT zu richten.

**„Achtsamkeit ist wie die Sonne, dort wohin sie scheint, bringt sie Veränderung.“  
Thích Nhất Hạnh**

**Ablauf:** Nach einer kurzen Einführung werden wir um ca. 10:30 Uhr mit der Stille beginnen und um ca. 15:30 Uhr diese wieder beenden. Dazwischen werden wir mit verschiedenen Übungen aus dem zertifizierten wissenschaftlich fundierten Programm: Achtsame Stressreduktion (MBSR) unsere Aufmerksamkeit immer wieder auf den aktuellen Moment richten.

**Übungen:** Bodyscan, Sitzmeditation, Yogaübungen, Bergmeditation, Metta-Meditation, Gehmeditation.

**Ort:** 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

**Termin:** Freitag 15.08.2025 von 10 - 16 Uhr

**Kosten:** Euro 130,-

**Zielgruppe:** keine Vorkenntnisse erforderlich

**Anmeldung unter:** [kontakt@markusfelder.at](mailto:kontakt@markusfelder.at)

**Infos unter:** [www.achtsamkeit.jetzt](http://www.achtsamkeit.jetzt)