

# Der zeitlose

## Moment

### den wir

# JETZT

## nennen



## Achtsame Stille im März

Am Freitag 13.03.2026 werden wir uns 6 Stunden damit beschäftigen in ACHTSAMER STILLE zu verweilen.

Das Jahr hat schon etwas begonnen, da bietet es sich an einen Tag inne zu halten und den Fokus auf das JETZT zu richten.

**"Die Gegenwart ist der einzige Moment, in dem das Leben wirklich stattfindet"**  
(Thich Nhat Hanh)

Ablauf: Nach einer kurzen Einführung werden wir um ca. 14:30 Uhr mit der Stille beginnen und um ca. 19:30 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: u.a. Bodyscan, Sitzmeditation, Bewegungsübungen, Bergmeditation, Metta-Meditation, Gehmeditation.

Ort: 6020 Innsbruck, Mozartstraße 6

Termin: Freitag 13.03.2026 von 14 - 20 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)