

Offener Übungsabend für Eltern der FMS Altach

Programm:

Termin: 02. Februar 2023, 19:30 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Magdalena König

www.mindnow.at

Thema: Einführung in die Achtsamkeit

Achtsamkeits- und Selbstfürsorgeübungen unterstützen uns, präsenter und gegenwärtiger zu sein. Sie helfen uns wichtige Ruheoasen im Alltag zu schaffen, den Fokus auf die Freude mit unseren Kindern zu richten und einen freundlichen, wohlwollenden und mitfühlenden Umgang mit uns selbst zu pflegen - gerade dann, wenn es nicht so läuft wie wir es gerne hätten.

Termin: 22. Februar 2023, 19:30 bis 21:00 Uhr

Ing. Dipl.Päd. Guntram Ferstl

www.guntramferstl.at

Thema: Tibetische Meditation – den feinstaublichen Körper erwecken.

Die tibetischen TSA-Lung-Übungen sind einfache Körperübungen, die uns tief entspannen und öffnen. Dabei tun wir unserem Körper Gutes und erfahren die Freude der inneren Stille.

Termin: 8. März 2023, 19:30 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Maria Dietrich

Thema: Mantra Singen

Als leidenschaftliche Nicht-Musikerin, mit 5 Akkorden im Gepäck, teile ich mit euch verschiedenste Mantras, die ich in meiner Zeit in Indien und Thailand kennen gelernt habe. Nicht allzu dogmatisch, einfach ein gemütliches Zusammen sein. Wer möchte, kann gerne Mitsingen, wer nur zuhören, will ist auch willkommen.

Wir sitzen im Kreis, ein Harmonium und ganz viele Stimmen.

Termin: 20. April 2023, 19:30 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Claudia Custodia

www.custodia.ch

Thema: „Die Schale füllen“ - Meditation der liebenden Güte (Metta)

Im Alltag ist es manchmal schwierig, sich selbst die Aufmerksamkeit zu schenken, die man verdient. Diesen Abend nutzen wir für Selbstfürsorge und spüren achtsam den eigenen Bedürfnissen nach.

Ich freue mich auf einen gemeinsamen Abend mit dir!

Herzlichst, Claudia

Termin: 15. Mai 2023, 19:30 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Lisi Hartl

www.lilalaune.at

Thema: Atmung, Bewegung, Sein.

Genieße Zeit für Dich, um in Deinem Körper und bei Dir selbst anzukommen.

In meinen Yogastunden kombiniere ich achtsame Bewegung mit Atemtechniken und Meditation. Dabei lege ich viel Wert auf Dehnung & Kräftigung des Körpers sowie eine zentrierte innere Ausrichtung. Wir pflegen unsere innere Verbundenheit durch die Harmonisierung von Körper, Geist und Seele und erforschen die eigene Lebendigkeit mit viel Genuss & Leichtigkeit.

Termin: 29. Juni 2023, 19:30 bis 21:00 Uhr

Mag.^a Sonja Engstler

www.sattvaveda.at

Thema: Eine Reise durch unsere Chakren

Chakren sind feinstoffliche Energiezentren in unserem Körper, welche unseren Grundbedürfnissen und Emotionen als auch den spirituellen Fähigkeiten zugeordnet sind. Der Fokus in diesem Workshop liegt auf den unteren Chakren, es geht also um Erdung, Vertrauen und Verbundenheit.

Mit einfachen Asanas fließen wir durch eine dynamische Yogapraxis, bei welcher Entspannung, Meditation und Atemarbeit auch ein wesentlicher Bestandteil sind.

Termin: Do. 28. September, 19:30 - 21:00 Uhr

Dr. Martin Kaufmann

www.psychotherapie.work

**Thema: Infoabend - Veränderung durch Meditation.
Filmvorführung mit Diskussion.**

Der preisgekrönte Dokumentarfilm „Doing Time Doing Vipassana“ (dt., 52 min) führt den Zuschauer in das größte Gefängnis Indiens und erzählt von der nachhaltigen Veränderung, die die Gefängnisinsassen durch die Praxis einer uralten Meditationstechnik, genannt Vipassana, erfahren. Gleichzeitig bietet die Veranstaltung eine Möglichkeit, sich über den Vipassana Meditationskurs, der im Bildungshaus St. Arbogast jährlich mit über 120 Teilnehmer:innen über Neujahr stattfindet, zu informieren. Martin Kaufmann – ein langjähriger Meditierender - steht anschließend für Fragen & Diskussion zur Verfügung.