

Übungstag in Stille und **Achtsamkeit**

mit Übungen aus dem **MBSR**-Curriculum

am **Sa, 10. Mai 2025**
im **Frankfurter Diakonissenhaus**



Augenblick für Augenblick
tritt alles aus dem Nichts
hervor.

Das ist die wahre Freude des
Lebens ...

Shunryū Suzuki

Wir treffen uns an einem ruhigen Ort in Frankfurt mit dem Charme einer Jugendstilvilla. Unser gemütlicher Seminarraum hat eine große Fensterfront zum ruhigen Innenhof mit Gartenanlage hin und ist mit Teppichboden ausgestattet.

Wir verbringen den Tag vorwiegend im Schweigen und machen angeleitete Übungen aus dem MBSR-Stressbewältigungskurs, z.B.

- Sitz- und Gehmeditation,
- Body-Scan,
- achtsames Yoga und
- spezielle Meditationen zum Einüben von Freundlichkeit und Mitgefühl.

Ihr könnt an diesem Tag

- Abstand vom Alltag erlangen,
- Körper und Geist zur Ruhe bringen,
- Eure Übungspraxis auffrischen und vertiefen,
- neue Impulse, Kraft und Motivation erhalten.

Susanne Müllner
Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,
069-3089622, info@susannemuellner.de,
www.susannemuellner.de

Auch in der **Mittagspause** und beim **Essen** wahren wir die Stille. Am Ende des Tages ist Raum für Austausch und Gespräch.

Der Tag ist für alle geeignet, die – z.B. nach einem MBSR- oder ähnlichen Achtsamkeitskurs – Ihre Übungspraxis auffrischen möchten, sowie für alle, die sich etwas Gutes tun und die heilsame Kraft der Stille und einer Gruppe erleben wollen. Wer noch keinen Kurs gemacht hat, kann vorher mit mir Rücksprache halten.

Bitte bringt zu dem Tag mit:

- Gymnastik-/Yogamatte und/oder eine Decke,
- evtl. Meditationskissen/-bänkchen (kein Muss – es gibt auch Stühle),
- legere Kleidung für drinnen und draußen,
- dicke Socken,
- 30,- € für Verpflegung & Getränke (Hauspauschale).

Termin: **Samstag, 10.05.2025**, 10-16.30 Uhr

Ort/Anschrift: Frankfurter Diakonissenhaus

Cronstettenstr. 57 – 61

60322 Frankfurt am Main

Anfahrt: <https://www.diakonisse.de/gaeste-und-tagungen/gaesteinfos/anreise/>

(Der Seminarraum liegt im 1. Obergeschoß.)



Seminargebühr: 85,- € (ermäßigter Preis von 75,- € für alle, die schon einen MBSR-Kurs bei mir gemacht haben; inkl. Kosten für den Gruppenraum)

Bitte meldet Euch über mein Anmeldeformular verbindlich an – Ihr erhaltet danach eine Anmeldebestätigung:

www.susannemuellner.de/anmeldung



Susanne Müllner

Saalgasse 15, 60311 Frankfurt,

069-3089622, info@susannemuellner.de,

www.susannemuellner.de