



**Achtsamkeit und Wohlwollen**  
**– die beiden Geschwister heilsamer Präsenz**  
**Übungstag mit Paul Stammeier**  
**am Samstag, 10. Juli 2021, 10:00 – 16:00 Uhr**

---

*Die Entfaltung der Achtsamkeit und des offenen Gewahrseins helfen uns, immer wieder im gegenwärtigen Moment anzukommen und uns im Körpererleben und dem Atemspüren auf heilsame Weise zu verankern.*

*Daraus entwickelt sich behutsam und unaufdringlich die innere Haltung des Wohlwollens und der Freundschaft zu uns selbst und unserer Mitwelt gegenüber.*

*In Übungen der stillen Achtsamkeitsmeditation, der Atem- und Körperwahrnehmung und des (Selbst-) Mitgefühlstrainings öffnen wir uns dem wohltuenden inneren Raum heilsamer Präsenz und Verbundenheit.*

*Begleitung: Paul Stammeier, Soziologe, Politologe, Psychotherapie (HPG); Lehrer in achtsamkeitsbasierten Verfahren (MBSR, MBCT, ACT) und Stressbewältigung, Psychosynthese Begleitung, Dialogprozess-Moderation und frühbuddhistische Meditation (Satipatthana, Vipassana, Brahmaviharas)*

**Das Seminar findet in jedem Fall statt. Sollte es präsent möglich sein, findet es in der Kirche der Stille statt. Ansonsten wird es als ZOOM angeboten. Melden Sie sich bitte über Webseite an.**

**Eine gute Stunde Mittagspause:**

*Bitte kleinen Mittagsimbiss mitbringen oder in eins der nahegelegenen Restaurants gehen. Getränke, wie heißer Tee und Wasser, sind vorhanden. Socken, Kissen, Bänkchen und Stühle und Decken sind vorhanden.*

**Dauer: 10.00 – 16.00 Uhr**

**Kosten: 50 / 40 €, möglichst passend in bar mitbringen.**

*Der Teilnahmebeitrag ist am Seminartag in bar zu entrichten.*

**Bitte bis zum 6. Juli anmelden:**

**Melden Sie sich bitte über die Website an: <https://kirche-der-stille.de/termine/achtsamkeit-und-wohlwollen-uebungstag-mit-paul-stammeier/>**

*Nur wenn Sie Fragen haben und um Ermäßigung bitten, können Sie sich per Mail anmelden: [anmeldung@kirche-der-stille.de](mailto:anmeldung@kirche-der-stille.de).*

*Telefonische Anmeldungen sind nur für Menschen möglich, die kein Internet haben.*

*Telefon: 040 / 43 43 34, Mo + Di + Do 10.00 – 13.00 Uhr.*

*Sie erhalten eine **Bestätigung**, wenn nicht, schauen Sie in Ihren SPAM-Ordner!*

**Ausfallgebühr:**

*Bei kurzfristiger Absage (7 Tage vor Seminarbeginn) müssen wir Ihnen 50 % der Seminarkosten in Rechnung stellen.*

*Sagen Sie das Seminar am Tag selbst ab, falls Sie nicht anreisen oder das Seminar abbrechen, ist die Kursgebühr in voller Höhe zu zahlen.*