

# ***Achtsamkeitstag - mein Atem - Insel des Augenblicks***

***Sonntag, 7.12.25 und 11.1.26, 10.00 - 16/17.00 Uhr***

*Mein Atem ist mein treuer Begleiter, - ich danke ihm, dass er mir dieses kostbare Leben ermöglicht. Auf wunderbare Weise eröffnet er mir das Tor in die Welt der Achtsamkeitsenergie – wie entspannend und bereichernd es ist, ganz mit meinen Empfindungen zu sein, mit dem Herbst- und Winterduft, mit den ziehenden Wolken, mit meiner Herzensfreude oder einfach nur mit einer Tasse Tee.*

*Ganz frei von Sorgen, Ängsten oder Ärger kehren wir an diesem Achtsamkeitstag immer wieder zurück zu unserem Atem um uns zu nähren und zu stärken und um mit den kleinen und großen Wundern, die wir im Hier und Jetzt ernten können, in Berührung zu kommen.*

*Ich wünsche Dir/Ihnen und uns diese friedliche, leichte und lebendige Erfahrung, die uns in die Freude und in die Kraft führen kann.*

## Programm:

|       |                                                         |
|-------|---------------------------------------------------------|
| 09.30 | Eintreffen der Teilnehmer beim Tee                      |
| 10.00 | geführte Meditation, wir beginnen pünktlich             |
| 10.30 | Kennenlernen der Achtsamkeits-Praxis und der Teilnehmer |
| 11.00 | stilles Sitzen, Körperübungen und Gehmeditation         |
| 12.00 | Vortrag                                                 |
| 13.00 | gemeinsames Mittagessen in Achtsamkeit                  |
| 13.30 | Pause                                                   |
| 14.30 | Tiefenentspannung                                       |
| 15.30 | Gehmeditation                                           |
| 16.00 | Teezeremonie mit Kurzbeiträgen der Teilnehmer           |
| 16.30 | Austausch                                               |

## Bitte mitbringen:

- bequeme Kleidung, Socken und eine Decke
- einen Beitrag für ein veganes/vegetarisches Mittagsbuffet
- zur Teezeremonie: ein Gedicht, ein Lied, einen Text oder Fantasiereiches in Kurzfassung
- Spendenbeitrag 20,- bis 35,- €, nach Selbsteinschätzung, Ermäßigung für Geringverdiener möglich

*Der nächsten Achtsamkeitstage finden voraussichtlich am 11. Januar 2026 statt.*

*Ort: Bartensteiner Weg 4a, 22049 Hamburg, Wandsbek-Gartenstadt*

*Anmeldungen an [info@gittaluetjens.de](mailto:info@gittaluetjens.de) oder unter 040 696 11 71  
[www.naturheilpraxishamburg.de](http://www.naturheilpraxishamburg.de)*