

Ein Ort für Begegnung  
und Dialog

ilanzersommer.ch

7. – 13.  
August  
2022

## Achtsamkeit im Alltag – Frieden schliessen mit dem, was ist

«Achtsamkeit heisst einfach, sich dessen bewusst zu sein, was jetzt gerade ist, ohne zu wünschen, es wäre anders. Das Angenehme geniessen, während es da ist, und nicht festzuhalten, wenn es sich verändert – was es wird. Mit dem Unangenehmen sein, ohne zu fürchten, es würde immer so bleiben – was es nicht wird.»

James Baraz

Durch das Üben von Achtsamkeit erkennen wir unsere leidvollen Geisteszustände wie etwa stressverschärfende Gedanken und schwierige Emotionen wie Ungeduld oder Ärger. Wir üben uns darin, nicht unkontrolliert darauf zu reagieren, sondern durch Zulassen und Annehmen, den inneren Raum der Gelassenheit und Akzeptanz zu erweitern.

### Ziele

- Erkennen, wie eigene Gedanken, Bewertungen und Emotionen die Geistesruhe stören
- Mit freundlicher Achtsamkeit die gegenwärtigen Erfahrungen auf körperlicher, gedanklicher und gefühlsmässiger Ebene erforschen
- Eine wache Präsenz des Geistes kultivieren

### Inhalt

- Angeleitete und stille Meditationen im Sitzen, Liegen und in der Bewegung
- Anregungen zu mehr Achtsamkeit im Alltag und zur Selbst-Reflektion in verschiedenen Situationen

**Zielgruppe** Alle Interessent:innen

**Leitung** Lucina Lanfranchi, [MBSR- und Yoga-Lehrerin](#)

**Datum** Donnerstag, 11. August 2022, 9.00-12.30 Uhr

**Kursort** Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz

**Kosten** Fr. 120.00 für 1 Morgen (inkl. Kulturprogramm) | [Booking](#) und Reservation [info@ilanzersommer.ch](mailto:info@ilanzersommer.ch)

**Anforderung** Bereitschaft, sich auf Meditation einzulassen