

Ein Ort für Begegnung  
und Dialog

ilanzersommer.ch

7. – 13.  
August  
2022

## Achtsamkeit im Alltag – Einführung in die Metta-Meditation

«Wir alle tragen den Samen des Mitgefühls in uns, er ist der eigentliche Kern unserer menschlichen Natur.» 14. Dalai Lama

Mit Achtsamkeits-Meditationen üben wir, im Moment präsent zu sein und Gedanken, Gefühle sowie körperliche Empfindungen bewusst wahrzunehmen. Wir versuchen die Veränderlichkeit dieser Phänomene zu anerkennen. Dadurch kann Gelassenheit und Entspannung entstehen. Kommt unser Geist zur Ruhe, können wir «liebende Güte» (Metta) für uns und andere entwickeln. Lassen Sie sich ganz auf den Moment ein.

### Ziele

- Mit Achtsamkeit körperliche, gedankliche und gefühlsmässige Erfahrungen erforschen
- Eine wache Präsenz des Geistes kultivieren
- Freundlichkeit und Herzenswärme hervorrufen

### Inhalt

- Übungen zur Stressbewältigung durch Achtsamkeit
- Einführung in die Metta-Meditation (Meditation der liebenden Güte)

<b>Zielgruppe</b>	Alle Interessent:innen
<b>Leitung</b>	Lucina Lanfranchi, <a href="#">MBSR- und Yoga-Lehrerin</a>
<b>Datum</b>	Freitag, 12. August 2022, 9.00-12.30 Uhr
<b>Kursort</b>	Haus der Begegnung, Klosterweg 16, 7130 Ilanz
<b>Kosten</b>	Fr. 120.00 für 1 Morgen (inkl. Kulturprogramm)   <a href="#">Booking</a> und Reservation <a href="mailto:info@ilanzersommer.ch">info@ilanzersommer.ch</a>
<b>Anforderung</b>	Bereitschaft, sich auf Meditation einzulassen