Remise im September und Oktober 2020

Liebe Freud\*innen und Interessierte der Remise Zehlendorf!

Am Samstag, 24. Oktober wird es in der Remise wieder einen Tag der offenen Tür geben, diesmal nur mit festen Anmeldungen (begrenzt auf 8 – 12 Personen) zu den einzelnen Vorträgen und Veranstaltungen und ohne Tee/Kekse und leider auch ohne spontane Besuche zum Kennenlernen und unter Wahrung der Hygienevorschriften. siehe Anhang 1

Immer wenn ich im großen Übungsraum in der Remise Kurse gebe, bin ich dankbar dafür, dass der Raum 3 Fensterfronten hat und durch das Kippen der Fenster sowie durch Stoßlüften mit weit geöffneten Fenstern durchgehend und effektiv belüftet werden kann.

Wir können uns warm anziehen und uns in frischer Luft bewegen und agieren, Abstand halten, bei einzelnen Übungen die Masken aufsetzen, auch dafür bin ich dankbar.

Corona hält uns in der Verunsicherung und wir alle wägen ab, in welche Gruppen, Räume, Veranstaltungen wir uns begeben. Jede(r) kann das nur für sich selbst entscheiden, wobei es darum geht, Risiken verhältnismäßig abzuwägen und sich nicht vollkommen vom sozialen Miteinander auszuschließen.

Im Yoga – Weg des Herzens üben wir gerade eine Gebärde im Stehen mit seitlich ausgestreckten Armen. Die Arme umspielen **die innere Achse der Aufrichtung** und balancieren die Körperseiten aus. **Wir schließen uns** **in dieser Gebärde an die** **Qualitäten von Gleichgewicht** **und Stabilität** an. Diese Qualitäten können wir in uns selbst erfahren und tragen damit dazu bei, Stabilität und Gleichgewicht in das weltweite Feld der Verunsicherung einzuspeisen.

**In der inneren Achse zu stehen hilft uns, sich in der allgemeinen Verunsicherung nicht von Ängsten leiten zu lassen, sondern aus einer inneren Haltung von Selbstvertrauen und Gelassenheit ein angemessenes Umgehen zu entwickeln und immer noch Gestalter\*in des eigenen Lebens zu bleiben.**

**Aktuelles**

**Die Anmeldephase für das achtsamkeitsbasierte (Selbst)Mitgefühlstraining „Die 6 Kostbarkeiten“ ist im vollen Gange.**

Das Training beginnt am 22./23. Januar 2021 und richtet sich an Menschen, die bereits Vorerfahrungen haben in einem spirituellen Übungsweg wie Zazen, Meditation, Yoga, Qigong, Taichi, etc. und die

an ihren persönlichen Lebensthemen bereits gearbeitet haben. Es ist keine Therapiegruppe sondern ein Einüben in die innere Haltung von Achtsamkeit, Selbstmitgefühl und Mitgefühl als Lebenspraxis. Und es ist eine gegenseitige Unterstützung in einem geschützten Rahmen durch achtsame nicht-wertende Kommunikation in Dyaden, Intervisionen und in der Gruppe.

Sowohl Kolleg\*innen aus therapeutischen, sozialen und lehrenden Berufen sind herzlich willkommen als auch Menschen, die aktuelle Lebensthemen auf eine „heilsame“ Weise in den inneren Wandlungsprozess geben möchten. Das Training ist auch als Vertiefung und Weiterführung von MBSR und MSC gut geeignet.

Gruppengröße: max. 12

Wir arbeiten mit geführten Meditationen und Stille, Atemräumen, mit dem Kreativem Schreiben und anderen kreativen Zugängen, mit kleinen Ritualen auf der seelischen und der Bewusstseinsebene.

1. **Kostbarkeit: 22./23. Januar 2021**

sich tief mit dem Leben verbinden – das Instrument der

Achtsamkeit, achtsame Selbstwahrnehmung: der innere Kritiker: entwertende Glaubenssätze umwandeln

1. **Kostbarkeit: 5./6. März 2021**

Den heilen Kern stärken – das Instrument des Selbstmitgefühls, Wertschätzung des heilen Kerns, Erlaubnis, für sich selbst zu sorgen

1. **Kostbarkeit: 23./24. April 2021**

Heilsame Beziehungen leben – Mitgefühl mit einem nahestehenden Menschen, Beziehung in ein neues Licht bringen, Liebeskraft stärken

1. **Kostbarkeit: 18./19. Juni 2021**

Sich mit dem Leben versöhnen – Mitgefühl mit dem eigenen Scheitern, mit Verletzungen von mir und anderen

1. **Kostbarkeit: 24./25. September 2021**

Den Geist befreien, das Herz weiten – Mitgefühl ausweiten, Identifikationen erkennen, dankbar sein

1. **Kostbarkeit: 3./4. Dezember 2021**

Zum Ursprung zurückkehren - Mitgefühl und Stille als tiefste Quelle erfahren, Spiritualität leben, Geben und Nehmen sind eins.

**Impulsvorträge am Tag der offenen Tür, 24.10.2020**

**Um 11:00 Uhr und um 14:00 Uhr**

**Vortrag und geführte Mitgefühlsmeditation am 09. November, 18:30 Uhr und am 07. Dezember, 18:30 Uhr**

Frauen und Männer sind herzlich eingeladen.

Bitte unbedingt anmelden unter

Dagmar Fleischmann, Mail: stilleundpraesenz@snafu.de

**Wer Interesse hat, teilzunehmen, kann ein unverbindliches, kostenloses Vorgespräch vereinbaren.**

*„Es ist e i n Strom, das Mitgefühl, das ich mir selbst gebe und das Mitgefühl, das zu anderen fließt“*

 Flyer siehe Anhang 2

**Yoga- Weg des Herzens**

Dienstags, **09:15 – 10:45 Uhr**, noch 2-3 Plätze frei

**(Anfangszeit geändert!)**

Donnerstags. 17:30 – 19:00 Uhr, noch 2-3 Plätze frei

**Zen**

Wöchentliche Übungszeit in der Gruppe als Unterstützung für das eigene Üben

**Dienstags 08:00 – 09:00 Uhr (Wochentag geändert!)**

Donnerstags 19:30 – 21:00 Uhr

**Schweigetag**

für Kurzentschlossene:

Sonntag, 27. September, 09:30 – 17:00 Uhr

Nächste Schweigetage:

Sonntag, 25. Oktober, 09:30 – 17:00 Uhr

**Sonntag, 15. November, 09:30 – 17:00 Uhr**

**(bitte vormerken, Datum geändert!)**

**Vermietung**

Der Freitag ist in der Remise frei geworden. Möglich wäre ein regelmäßiger Kurs vormittags ab 08:00 Uhr oder jemand, der den ganzen Freitag regelmäßig oder punktuell mieten möchte von 08:00 bis 16:30 Uhr

Punktuell sind auch Freitagabende zu vermieten.

Für 2021 sind noch Wochenenden frei.

**Osteopathie in der Remise**

–achtsame, fühlende, und wissende Hände, ganzheitliche Behandlung.

Noch freie Behandlungszeiten in kranialer Osteopathie bei Dr. phil. Fritjof Werner, Osteopath und Heilpraktiker.

Tel. 030 -815 77 15, 0176-299 411 02.

TK und einige BKKS sowie private KK übernehmen anteilig Kosten, Hygienekonzept

 Info siehe Anhang 3

Die größte Behinderung

ist die Selbstbehinderung.

Das größte Geschenk-

ein freier Geist und ein offenes Herz.

Ich freue mich

über neue Begegnungen am Tag der offenen Tür und

in den Gruppen

Dagmar Fleischmann