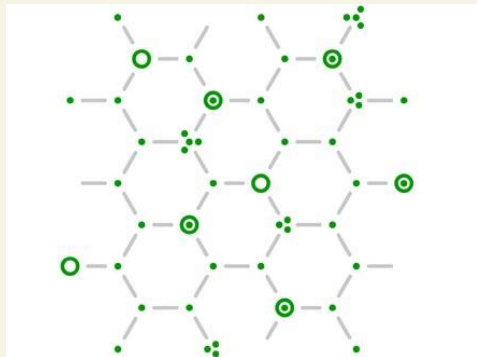


Netzwerk Achtsame Wirtschaft



Achtsamkeitstag der
Regionalgruppe Berlin

16. Juni 2012



EINLADUNG ZUM ACHTSAMKEITSTAG

Die Regionalgruppe Berlin des Netzwerk Achtsame Wirtschaft lädt zum Achtsamkeitstag ein. Zum Thema **Grundlagen und Methoden der Achtsamkeit** treffen wir uns im Buddhistischen Haus in Frohnau.

Der Achtsamkeitstag beinhaltet Zeiten der Meditation, der Stille und dem achtsamen Austausch. Diesmal stellen wir uns Fragen wie:

- Welches sind die Grundlagen der Achtsamkeit?
- Welche Methoden haben sich für mich bewährt?
- Wie können wir Achtsamkeit im eigenen Berufsumfeld fördern?

Der Achtsamkeitstag ist eine gute Gelegenheit, das Netzwerk Achtsame Wirtschaft kennenzulernen. Es werden Verbindungen aufgebaut und eigene Themen in Bezug auf Arbeit, Wirtschaft und Ökonomie aus einer buddhistischen Perspektive angeschaut.

TAGESABLAUF

Samstag den 16. Juni 2012

9:30 – 10:00	Ankommen, Tee trinken
10:00 – 10:10	Begrüßung
10:10 – 11:00	Sitzmeditation & Gehmeditation
11:10 – 11:40	Willkommensrunde
11:45 – 12:15	Vortrag: Grundlagen der Achtsamkeit
12:15 – 12:30	Gehmeditation
12:30 – 13:15	Mittagessen (Essmeditation)
13:15 – 13:30	Körperübungen (im Freien)
13:30 – 14:40	Austausch in Kleingruppen
14:50 – 15:30	Abschlußrunde
15:30 – 15:50	Meditation
16:00	Aufräumen und Verabschiedung

ORT

Das Buddhistische Haus
Edelhofdamm 54
13465 Berlin – Frohnau
www.buddhistischeshaus.de

ANMELDUNG

Anmeldungen und weitere Infos per Mail an berlin@achtsame-wirtschaft.de, oder telefonisch unter WolfMarketingConsulting, Birgit Wolf
030 / 43 13 80 5 – www.marketcoach.de

ORGANISATORISCHES

Wir versorgen uns selbst; bringt bitte eine Kleinigkeit für das gemeinsame vegetarische Buffet mit.

Wir bitten um eine Spende von ca. EUR 10 für das Buddhistische Haus.

ÜBER DAS NETZWERK ACHTSAME WIRTSCHAFT

Das Netzwerk Achtsame Wirtschaft vermittelt und entwickelt das Potenzial buddhistischer Lehren für die verschiedenen Bereiche unserer Wirtschaft.

Im Netzwerk treffen sich Menschen, die nach Alternativen zum heutigen Wirtschaftssystem suchen. Die sich für das Thema „Achtsame Wirtschaft“ interessieren und die ökonomischen Zusammenhängen erkennen wollen.

Es verbindet Menschen, die sich in einer Atmosphäre der Achtsamkeit von der buddhistischen Lehre und Praxis berühren und inspirieren lassen wollen. Die sich für konkrete Impulse für ihr Leben und ihre Arbeit interessieren.

Das Netzwerk wurde von Dr. Kai Romhardt ins Leben gerufen. Die Regionalgruppe Berlin besteht seit dem Jahr 2008.

Mehr Infos unter: www.achtsame-wirtschaft.de