



Achtsamkeitstag in Stille

Sonntag, 08.11.2026

9:30 – 17 Uhr

Hochschule für Gestaltung, Ulm
Am Hochsträß 8

Informationen zum Achtsamkeitstag

- Kursgebühr 40 €, bitte in bar am Kurstag entrichten.
Die Kursgebühr gilt nicht für Teilnehmende aktueller Achtsamkeitskurse!!
- Das Mobiltelefon sollte an diesem Tag möglichst nur in dringenden Fällen benutzt werden.
- Inhalt:
Einführung ins Schweigen, verschiedene angeleitete Meditationen,
Bodyscan, Yoga-Übungen,
Gehmeditation (teils im Freien),
Praxis des Selbstmitgefühls und eine achtsame Mahlzeit.
- Bitte mitbringen:
Yogamatte und Meditationskissen/-bänkchen,
vielleicht eine Decke oder Kissen,
bequeme Kleidung
Beitrag zum Mittags-buffet, etwas zu Trinken
- Wenn irgend möglich, für den Abend nichts Besonderes vornehmen, so dass der Tag ruhig ausklingen kann!

Wir freuen uns auf den gemeinsamen Tag mit Euch!

Herzliche Grüße

Evelin und Klaus Kramer

www.mbsr-ulm.de

Für Rückfragen: 0176 569 42 449