



VIRTUELLES EMPATHIE CAFÉ

Achtsamer Raum für bewusstes Fühlen und Spüren!
Mit mir und anderen in Verbindung gehen und die heilsame
Wirkung von aufrichtiger Anteilnahme erfahren.

Diese herausfordernden Zeiten bewegen in uns allen viel und nicht
immer ist jemand da, der sich uns liebevoll zuwendet, uns
aufmerksam zuhört und mit uns fühlt – einfach ganz DA ist.

Wir laden DICH deshalb ein zu einem gemeinsamen Abend, an dem
DU willkommen bist, genauso wie du bist und mit allem was gerade
in dir lebendig ist. Wir üben uns in Präsenz, öffnen unser Herz und
schenken uns gegenseitig Empathie und Mitgefühl. So erschaffen wir
gemeinsam einen Raum in dem alles, was wir sonst nicht fühlen
können oder wollen da sein und vielleicht auch heilen kann.

Elemente an diesem Abend

- Meditation / kleine Achtsamkeitsübungen
- Kommunikation von Herz zu Herz
- Empathie und Mitgefühl schenken
- Anteilnahme erfahren

Termin:

Mi 17.03.2021
&
Mi 24.03.2021
Immer
18:00-19:30 Uhr

Format:

Virtuell über ZOOM
Zugangslink wird bei
Anmeldung genannt.

Anmeldung:

per Mail an: [natuerlich-
miteinander@posteo.de](mailto:natuerlich-miteinander@posteo.de)

Wertschätzungsbeitrag:

Team:

Dunja Müller

Stefanie Mörtlbauer