

Meetup

Lebe mit Bewusstsein, Mut und Liebe (Awareness, Courage, Love)

Meetup

Dieses Meetup ist Teil einer weltumspannenden Initiative, um Bewusstheit, Mut und Liebe (Awareness, Courage and Love) zu kultivieren. Es wird die offene, warmherzige und authentische Begegnung geübt – mit Partnern, Verwandten, Freunden, Kollegen, Klienten, Nachbarn und Unbekannten.

Um Verbundenheit mit anderen Menschen erleben zu können, braucht es:

- Bewusstheit (Awareness) der eigenen Werte, Bedürfnisse, Ängste, Vermeidungstendenzen, Unzulänglichkeiten
- Mut (Courage), sich damit zu zeigen, das Risiko einzugehen, sich der Beurteilung und möglichen Ablehnung anderer auszusetzen, und
- Liebe (Love), diesem Mut der anderen mit Wohlwollen, Warmherzigkeit und Mitmenschlichkeit zu begegnen und uns im Gegenzug dazu einladen zu lassen, uns unsererseits zu öffnen.

Im kommenden Meetup geht es um das Thema "Kultivierung von erwünschten Gefühlen" im Neuen Jahr gehen. Impulse zum Thema, Meditation, kontemplatives Schreiben und achtsamer Austausch sind Elemente dieses Meetups.

Kommt alleine oder bringt jemand mit! NeueinsteigerInnen sind ausdrücklich erwünscht und sehr willkommen!

Bitte frühzeitig anmelden bei Herbert Assaloni: herbertassaloni@bluewin.ch oder 078 878 4483. Die Anzahl der Plätze ist begrenzt.

Ort: Praxis zum beherzten Leben, Lindstrasse 39, 8400 Winterthur
Datum/Zeit: Sonntag, 20. Januar 2019, 17:00 – 19:15 Uhr
Unkostenbeitrag: SFr. 20.-
Gastgeber: Herbert Assaloni (Bildungswerkstatt ACT)

Live with Awareness, Courage, Love Meetups wurden von Mavis Tsai, Psychologin in Seattle und Begründerin der Functional Analytic Psychotherapy ins Leben gerufen. Hintergründe dazu erfährt Ihr in ihrem TED-Talk "Extraordinary Interactions".

<https://www.youtube.com/watch?v=B9kg1UdzDvw>

