

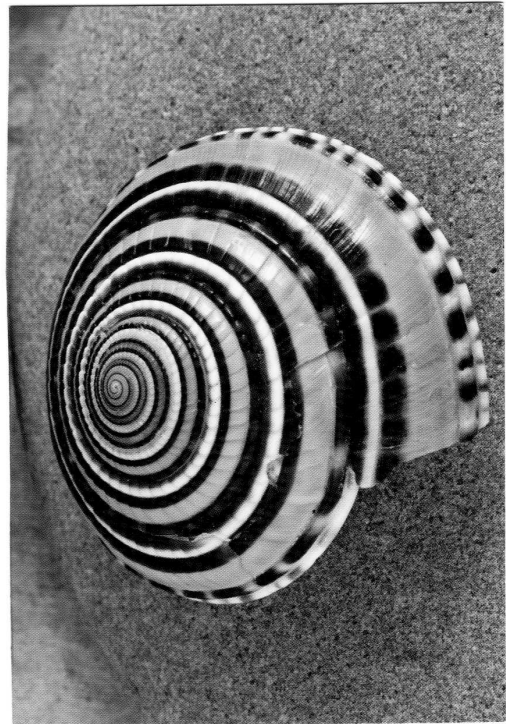
*Achte gut auf diesen Tag,
denn er ist dein Leben –
das Leben allen Lebens.*

*In seinem kurzen Ablauf liegt alle Wirklichkeit
und Wahrheit des Daseins.
Die Wonne des Wachsens – die Größe der Tat –
Die Herrlichkeit der Kraft.*

*Denn das Gestern ist nichts als ein Traum
und das Morgen nur eine Vision.
Das Heute jedoch – recht gelebt –
macht jedes Gestern zu einem Traum voller Glück
und jedes Morgen zu einer Vision voller Hoffnung.*

Darum achte gut auf diesen Tag!

Sonnenhof Holzinshaus, Sutras



Als wir klein waren, wünschten wir uns, schon größer zu sein.
Als wir Schülerinnen waren, träumten wir von unserem Leben nach dem Schulabschluss.
Als wir junge Erwachsene waren, sehnten wir uns nach Liebe und Partnerschaft.
Als wir Verliebte waren, stellten wir uns das Glück vor, das Kinder für uns bedeuten würden.
In der Familienzeit hofften wir auf die neue Freiheiten und Entfaltungsmöglichkeiten später.
...
Und irgendwann später werden wir vielleicht vergangenen Versäumnissen nachtrauern oder
im Rückblick voller Sehnsucht auf die schönen, vergangenen Zeiten schauen.

Ganz selten sind wir in unserem Tun oder in unseren Gedanken bei dem, was im Augenblick
wichtig ist. Während wir etwas tun, sind wir in unseren Gedanken bereits bei der nächsten
Aufgabe oder in der Vergangenheit.

Wann gelingt es mir, die Kostbarkeit des Augenblicks wahrzunehmen und zu achten?
Was erfahre ich in den Momenten, wo ich meine Zeit bewusst und achtsam lebe?

Mit Hilfe von Texten, in Übungen der Achtsamkeit, im bewussten Wahrnehmen und Üben
unserer Sinne, im kreativen Gestalten und in Phantasie Reisen möchten wir an diesem
Wochenende mit Ihnen Wege entdecken, das eigene Leben jeden Tag bewusster zu
gestalten.

Wenn Sie Freude und Lust haben, aus der Hektik des Alltags auszusteigen und Ihr tägliches
Tempo etwas zu verlangsamen, dann sind Sie herzlich eingeladen.