

Spaces of Belonging



longing™



**Finding connection
and healing in a
temporary, urban
refuge**

Durch die Praktiken des Austauschs, der Fürsorge, der geführten Meditation, der Zen-Sitz- und Gehmeditation, des Yin Yoga und des Yoga Nidra werden wir uns darin üben, zu entschleunigen und im Hier und Jetzt mit einem empfänglichen Herzen zu ruhen.



In einem gemeinsam gestalteten Raum werden wir Zeit haben zu erforschen, was Räume der Zugehörigkeit für jede/jeden einzelnen von uns bedeuten. Wir werden uns selbst entschleunigen, um den ruhigen und sicheren Raum in uns allen wahrzunehmen. Geführte Meditationen sowie stille Zen-Sitz- und Gehmeditationen werden uns helfen, das Nervensystem zu beruhigen. Wir werden Yin Yoga und Yoga Nidra praktizieren, um unserem Körper eine gute Dehnung und tiefe Entspannung zu geben.

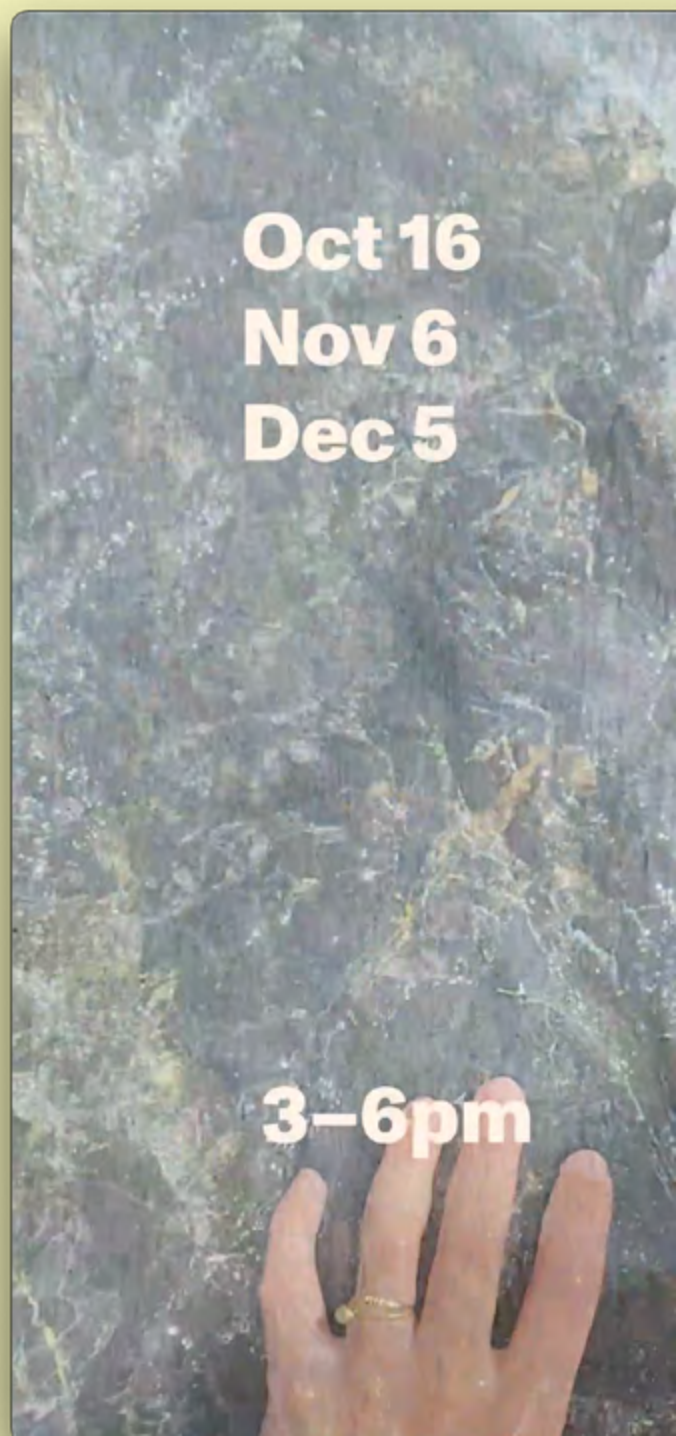


Warum?

Das Leiden, individuell als auch kollektiv, ist zur Zeit sehr spürbar: Klimakatastrophe, soziale Ungerechtigkeiten, Auswirkungen von Pandemien, wachsende Einsamkeit, politische Entscheidungen, mit denen wir nicht einverstanden sind. – Dem können wir individuelle wie auch kollektive Übungen entgegensetzen, um wieder das Gefühl zu haben, von vergangenen Erfahrungen heilen zu können und die Kraft und Liebe zu stärken, die wir brauchen, um selbst aktiv zu werden. Wir werden Werkzeuge einüben, die uns helfen, in diesen schwierigen Zeiten widerstandsfähiger zu werden. Nur aus einem genährten Selbst heraus sind wir in der Lage, uns nachhaltig für eine gerechtere Welt einzusetzen, für alle Menschen, Tiere und die Natur.

Für wen?

Für alle, die einfache, aber zutiefst nährende Übungen machen wollen. Menschen aus den LGBTQ+- und BIPOC-Gemeinschaften, Menschen mit Einschränkungen, Menschen die ein Trauma erlebt haben und/oder über keine finanziellen Mittel verfügen, oder Personen aus jeder anderen marginalisierten Gemeinschaft sollten sich hier besonders angenommen und willkommen fühlen. (Bitte sei dir bewusst, dass es sich hier nicht um eine Therapie handelt. Wenn du ernsthafte gesundheitliche Bedenken hast, ist es ratsam, uns dies vorher mitzuteilen und deine*n Gesundheitsberater*in vor der Teilnahme zu kontaktieren.)



Über die Kursleiterin

Amanda-Nadja Haas Abdel Halim (sie/ihr) ist seit vielen Jahren Zen- und Yogaschülerin. Sie hat 2005 zum ersten Mal in einem Zen-Kloster in Japan gelebt und ist seitdem diesem Weg gefolgt. Sie studiert bei Bernd Bender im Akazienendo. Außerdem ist sie Yin-, Hatha- und Vinyasa-Yogalehrerin, hat ein eigenes Studio für Grafikdesign und einen Verlag. Sie sieht es als ihre Aufgabe an, Gesundheitsaktivismus und soziale und ökologische Gerechtigkeit zu den Menschen zu bringen, die es am meisten brauchen.

www.instagram.com/internalpractice
www.facebook.com/internalpractice
www.internalpractice.com/spaces-of-belonging/



Sharing

Caring

Guided & Zen Meditation

Yin Yoga

Yoga Nidra

Was sollte ich mitbringen?

Für die Teilnahme sind keine Vorkenntnisse erforderlich. Bringe einfach lockere, bequeme Kleidung mit. Bitte sprich uns an, wenn du irgendwelche Bedenken/Fragen hast. Wir würden uns freuen, dich online oder persönlich im Kurs willkommen zu heißen.

Wann, wo und was kostet es?

16. Oktober 2021
06. November
05. Dezember

15-18 Uhr

Die Termine können zusammen, aber auch einzeln wahrgenommen werden. Der Kurs findet live mit max. 16 Teilnehmenden in Akazienendo statt, wird aber auch per Zoom gestreamt. Akazienendo befindet sich in der Akazienstraße 28, erster Innenhof, Aufgang links, 2. OG, 10823 Berlin.

Der Kurs ist spendenbasiert. Spendenempfehlung pro Treffen:
15€ Für Geringverdiener*innen
25€ Gutverdiener*innen
40€ Gönner*in (=unterstütze mittellose Personen bei der Teilnahme)


Begrenzte oder fehlende finanzielle Mittel sollen niemanden von der Teilnahme abhalten.

Anmeldung bitte per E-Mail an: info@akazienendo.de. Bitte teile uns mit, ob du live im Zendo oder per Stream mitmachen möchtest. Schreib uns, falls du Fragen hast.

Bankverbindung: GLS Gemeinschaftsbank EG
Kontoinhaber: Akazienendo
IBAN: DE63 4306 0967 1142 5848 00
BIC: GENODEM1GLS
oder via Paypal (info@akazienendo.de)
Vermerk: Spaces of Belonging
oder in bar vor Ort



**Akazienendo Berlin
English/German workshop**



with a receptive and warm heart