



**Mindful Students Regensburg** | Wir sind ein Zusammenschluss von Menschen mit verschiedensten Hintergründen, denen es am Herzen liegt, Achtsamkeit miteinander und füreinander zu leben und in die Gesellschaft einzubringen. **Start-up** Intro **Veranstaltung**

**Hast du die LUST am Lernen verloren?**

**Fällt es dir schwer bei der Sache zu bleiben?**

**Oder weißt du einfach nicht, wo dir der Kopf steht?**

## **GEMEINSAM**

wollen wir unsere positive Erfahrung und Wirkung der Achtsamkeit teilen und dich zu diesen zwei Einstieg-Events herzlich einladen.

→ Raus aus dem Kopf

**REIN INS ER-LEBEN**

→ Unsere Welt mit Neugierde und Freude sehen

→ Mit praktischer Achtsamkeit Präsenz und Wohlwollen üben

Ein Dankeschön an alle die den Mut haben und mitmachen und an alle die mithelfen Achtsamkeit in die Welt zu tragen!

**Verbringe gemeinsam mit uns und Koryphäen der Achtsamkeits-Welt einen Abend und einen Morgen voller IMPULSE – online**

**Do 27. Januar | 18 - 20 Uhr**

**Achtsamkeit - Einfach mal AUSPROBIEREN**

mit **Dr. Britta Hölzel**

(Neurowissenschaftlerin, Harvard University)

**Fr 28. Januar | 9 - 11 Uhr**

**Meditation (Intellekt und Intuition) und Start in den Tag**

mit **Prof. Dr. Andreas de Bruin**

(HM / LMU, 10 Jahre Münchner Modell)

**Schau in Zoom vorbei und lern uns kennen!**

zum Zoom-Link hier klicken  
Meeting-ID: 642 4147 8204  
Kenncode: 766979



**FOR FREE!**

**Weiter SCHNUPPERN**  
Wir freuen uns auf weitere wöchentliche Treffen mit **GEMEINSAMER ACHTSAMKEITSPRAXIS** um unser Üben nachhaltig zu integrieren.

Einfach hier zur WhatsApp-Gruppe dazu kommen!

