



Saskia meditiert

Herbst & Winter
2022



Die Welt ist voll von Schmerz,
Unsicherheit und Ungerechtigkeit.
Doch in diesem verletzlichen
menschlichen Leben ist jeder
Verlust eine Gelegenheit – sich
entweder von der Welt
abzuschotten oder mit Würde
aufzustehen und das Herz
antworten zu lassen.
– Jack Kornfield



September 2022

7. September: Saskia meditiert mit dem
Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.

10. September: Meditations-Tagesretreat im Sendlinger Wald

14. September: Saskia meditiert mit Tier*aktivist:innen

15. September: Achtsamer Austausch und Selbstfürsorge für freiwillig
Engagierte in der Begleitung von Geflüchteten(Münchner Bildungswerk)

22. September: Achtsamer Austausch und Selbstfürsorge für freiwillig
Engagierte in der Begleitung von Geflüchteten (Münchner Bildungswerk)

27. September: 6-Wochen-Achtsamkeitskurs: Erste Kurseinheit



Oktober 2022

4. Oktober: 6-Wochen-Achtsamkeitskurs: Zweite Kurseinheit

5. Oktober: Saskia meditiert mit dem
Münchener Zentrum für Hochsensibilität e.V.

11. Oktober: 6-Wochen-Achtsamkeitskurs: Dritte Kurseinheit

12. Oktober: Saskia meditiert mit Tier*aktivist:innen

13. Oktober: Achtsamer Austausch und Selbstfürsorge für freiwillig Engagierte in der
Begleitung von Geflüchteten (Münchener Bildungswerk)

18. Oktober: 6-Wochen-Achtsamkeitskurs: Vierte Kurseinheit

20. Oktober: Achtsamer Austausch und Selbstfürsorge für freiwillig Engagierte in der
Begleitung von Geflüchteten (Münchener Bildungswerk)

25. Oktober: 6-Wochen-Achtsamkeitskurs: Fünfte Kurseinheit



November 2022

1. November: 6-Wochen-Achtsamkeitskurs: Sechste Kurseinheit

2. November: Saskia meditiert mit dem
Münchener Zentrum für Hochsensibilität e.V.

9. November: Saskia meditiert mit Tier*aktivist:innen

10. November: Achtsamer Austausch und Selbstfürsorge für freiwillig
Engagierte in der Begleitung von Geflüchteten(Münchener Bildungswerk)

24. November: Achtsamer Austausch und Selbstfürsorge für freiwillig
Engagierte in der Begleitung von Geflüchteten (Münchener Bildungswerk)



Dezember 2022

7. Dezember: Saskia meditiert mit dem Münchner Zentrum für Hochsensibilität e.V.

14. Dezember: Saskia meditiert mit Tier*aktivist:innen

19. Dezember – 8. Januar 2023
Pause und Retreat im EIAB



Weitere Infos & Anmeldung:

[Kurse & Treffen – saskia meditiert](#)