

ACHTSAMKEITSTRAINING FÜR SCHULKLASSEN

**Liebe Schüler,
sehr geehrte Eltern & Lehrer**

mein Künstlername ist **Lilly Godart** und ich möchte mich mit diesen Übungen für eine freundlichere und umweltbewusstere Zukunft einsetzen.

Ich lehre **Achtsamkeitsmeditation**, zwar einerseits nach den Lehren des traditionellen Gauthama Siddharta Buddha, möchte jedoch ausdrücklich betonen, dass ich keinen religiösen Inhalt weitergebe, sondern besondere Konzentrationsübungen anbiete.

Ziel ist es bei diesen Übungen den **Fokus auf den eigenen Atem** zu lenken und somit die eigenen Gedanken zu minimieren bzw. zu beobachten.

Ich bin für einen modernen Zugang bzw. selbstbestimmteren was unsere Spiritualität betrifft.

Als orthodoxe Christin habe ich gemeinsam mit dem buddhistischen Mönch und Philosophen Dr. Seelawansa Wijarajapura sowie dem Institutsvorstand für Religionswissenschaftlichen den Verein ABC (Akademie für Buddhismus und Christentum) gegründet, um die Gleichheit und Parallelen zu diskutieren. Alle Menschen sind in Ihrem Recht und in Ihrer Würde alle gleich, diese Ruhe, emotionale Aufgeklärtheit und konstruktive Kommunikation muss jedoch geübt und kultiviert werden.

Kontakt: office@lillygodart.com Weitere Angebote auf www.lillygodart.com

Zu meiner Person:

AHS Matura

2-jährige Lehre als Pharm. Kaufm. Assistentin

BA der Musikwissenschaften

Studienlehrgänge in Komposition & Arrangement

6 jäh. Privatstudium in Gesang bei anerkannten Lehrern im In- und Ausland

1 Semester Stilistik (Gesang) Prayner Konservatorium Wien