

"Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten"
Joseph Goldstein

Achtsamkeit am Meer

fünf Tage zum Üben von Achtsamkeit und Selbstwahrnehmung
eine Zeit der Selbstfürsorge und Regeneration
1.-5. Mai 2019

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn gibt diese Woche Gelegenheit zum Innehalten, Spüren und Entspannen. Wir üben, den Reichtum des Augenblicks zu entdecken und uns selbst gegenüber, eine tiefere Freundschaft und Verbundenheit zuzulassen. Achtsamkeit ermöglicht uns, Licht in unsere unbewußten Anteile zu bringen und mehr Raum in unserem Handeln zu erlauben.

Angeleitete Meditationen im Sitzen, im Gehen und im Liegen wechseln ab mit Bewegungseinheiten, Kurzvorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen.

Ziel ist es, die eigenen Muster besser zu erkennen und heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen - und in dieser Woche an der See zu üben, gut für sich zu sorgen.

In diesen Tagen wird intensiv Achtsamkeit geübt, so dass die MBSR-Übungen auch nach dem Kurs Zuhause allein praktiziert werden können. Nachmittags besteht die Gelegenheit für ausgedehnte Strandspaziergänge und zur Vertiefung der achtsamen Grundhaltung durch Praxis im Alltag.

Leitung Andreas Makus, HP, MBSR-Lehrer, Dipl.Ing.agr.

Ort Grundstein Neukirchen e.V., Neukirchen 85,
24972 Steinbergkirche

Seminarkosten € 525- incl. Übernachtung im EZ und biologisch-vegetarische Vollverpflegung
€ 450,- bei Frühbuchung bis 29. Februar 2019

Beginn/Ende Beginn: 25.08.2017, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr
Ende: 30.08.2017, 13.00 Uhr

Anmeldung: Andreas Makus, Grossholz 1a, 24364 Holzdorf
Tel: 04352-9117645
info@mit-Achtsamkeit-leben.de
www.mit-Achtsamkeit-leben.de

*„Das Herz der ganzen Sache ist es, anzufangen
herauszufinden: Wer bin ich eigentlich?“*

Jon Kabat Zinn