

*"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  
2.- 6. Oktober 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, heilsame Alternativen kennen- und anwenden zu lernen und zu üben, gut für sich zu sorgen.

In diesen Tagen wird intensiv Achtsamkeit geübt (etwa 25 Stunden), so dass die MBSR-Übungen auch nach dem Kurs zuhause allein praktiziert werden können. Der Nachmittag ist frei und bietet Gelegenheit für ausgedehnte Spaziergänge am Wasser oder in der Hügellandschaft oder vielleicht auch einfach zum nichts tun.

Das Seminarhaus liegt in reizvoller Lage nahe der Hohwachter Bucht am Ortsrand von Darry/ Panker. Es gibt EZ und große stilvolle DZ.



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

<b>Seminarkosten:</b> Kursgebühr	320,-€ incl Kostenbeitrag f. Gemeinschaftsräume
Unterkunft je nach EZ/DZ zw.	116-172,-€ (wenn DZ als EZ genutzt höher)
<u>Vollverpflegung</u>	<u>136,-€ (biologisch-vegetarisch)</u>
Summe	572 - 628 €

**Ort** arts and movements, Dorfstraße 8,  
24321 Panker/Darry  
www.arts-and-movements.de



**Beginn/Ende** Beginn: 2.10.2019, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr  
Ende: 6.10.2019 13.00 Uhr

**Anmeldung:** bei Andreas Makus, Grossholz 1a, 24364 Holzdorf  
Tel: 04352-9117645; [info@mit-Achtsamkeit-leben.de](mailto:info@mit-Achtsamkeit-leben.de); [www.mit-Achtsamkeit-leben.de](http://www.mit-Achtsamkeit-leben.de)

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

Jon Kabat Zinn