

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

## Achtsamkeit am Meer

Es ist Zeit, innezukehren und heimzukommen!

Tage zum Üben von Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung + in Kontakt kommen  
eine Zeit der Selbstfürsorge und Regeneration

30. September - 4. Oktober 2020

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn geben diese Tage 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. Bin ich damit einverstanden, wie ich mein Leben lebe? Wie kann ich heilsam mit mir und meiner Welt umgehen? Mit der eigenen Weisheit in Kontakt kommen und die Antworten erfahren!

In diesen Tagen wird intensiv Achtsamkeit geübt (etwa 25 Stunden), so dass Achtsamkeit auch nach dem Kurs zuhause alleine praktiziert werden kann. Der Nachmittag ist frei und lädt ein für ausgedehnte Spaziergänge am Wasser, in der Hügellandschaft oder vielleicht auch einfach zum nichts tun.

Das außergewöhnliche 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 uU höher)
<u>Vollverpflegung</u>	<u>136,-€ (biologisch-vegetarisch)</u>
Summe	572 - 628 € (wenn DZ als EZ genutzt evtl höher)

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

**Beginn/Ende** Beginn: 30.09.2020, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr  
Ende: 04.10.2020 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