

"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 der Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung + Kontaktaufnahme
einen Anker finden in Dir selbst

29. September - 03. Oktober 2021

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn gibt diese Woche Gelegenheit zum Innehalten, Spüren und Zulassen. Den Reichtum des Augenblicks entdecken und Dir selbst gegenüber, eine tiefere Freundschaft und Verbundenheit erlauben.

In Zeiten von Unbeständigkeit und Wandel den Fokus legen auf das, was bleibt. Berge Deinen inneren Schatz !

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? Deine innere Weisheit antworten lassen!

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.

Ein außergewöhnliches Seminarhaus wartet auf Dich, in schönster Lage nahe der Hohwachter Bucht am Ortsrand von Darry/ Panker. Es gibt EZ und große stilvolle DZ.



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

Seminarkosten: Kursgebühr	360,-€ 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	612 - 668 € (wenn DZ als EZ genutzt evtl höher)

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

Beginn/Ende Beginn: 29.09.2021, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr
Ende: 03.10.2021 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