

*"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 !  
Einladung zur freundlichen Begegnung mit Dir selbst  
eine Investition in Dein mentales Wohlbefinden

**25. - 30. Juli 2023**

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn gibt diese Woche Gelegenheit zum Ankommen und Innehalten, zum nach Innen Lauschen und Spüren. Wen entdeckst du dabei?

Die größte Wertschätzung, die wir uns selbst zukommen lassen können, ist, uns selbst zu bemerken. Wir haben die Entscheidung, ob wir uns fremd bleiben wollen oder ob wir uns mit uns selbst anfreunden und einen unbegrenzten Reichtum in uns finden.

In Zeiten der Unsicherheit und des Wandels den Fokus legen auf das, was bleibt.  
Berge Deinen inneren Schatz !

Angeleitete Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen wechseln ab mit Bewegungseinheiten, Kurzvorträgen, Phasen der Selbstreflexion und Gruppengesprächen und Schweigezeiten.  
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 30 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.

Köstliche und liebevoll zubereitete Mahlzeiten (manche kommen nur wegen des Essens) sowie ein außergewöhnliches Seminarhaus warten auf Dich,  
in schönster Lage nahe der Hohwachter Bucht am Ortsrand von Darry/ Panker.



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

<b>Seminarkosten:</b> Kursgebühr	480,-€ incl Kostenbeitrag f. Gemeinschaftsräume + Energiezuschlag
Unterkunft im EZ zwischen	175-275,-€
<u>Vollverpflegung</u>	<u>190,-€ (biologisch-vegetarisch)</u>
Summe	845-945,- €

**Ort** arts and movements, Dorfstraße 8,  
24321 Panker/Darry  
[www.arts-and-movements.de](http://www.arts-and-movements.de)

**Beginn/Ende** Beginn: 25.07.2023, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr  
Ende: 30.07.2023 13.00 Uhr



**Anmeldung:** 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