

"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

29. September - 3. Oktober 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 (> 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.

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.

Seminarkosten: Kursgebühr	420,-€	incl Kostenbeitrag f. Gemeinschaftsräume + Energiezuschlag
Unterkunft im EZ zwischen	144-220,-€	
<u>Vollverpflegung</u>	<u>155,-€</u>	(biologisch-vegetarisch)
Summe	754-830,- €	

Ort arts and movements, Dorfstraße 8,
24321 Panker/Darry
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; [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