

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

Achtsamkeitsretreat an der Ostsee

innekehren und heimzukommen !
in Zeiten der Unsicherheit und des Wandels Stabilität im Inneren finden
Freundschaft üben mit Dir selbst
und deine inneren Schätze bergen

23.-27. September 2024

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn wechseln angeleitete Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen ab mit Bewegungseinheiten, Kurzvorträgen, Phasen der Selbstreflexion, Gruppengesprächen und Schweigezeiten.

Wie kann ich heilsam mit mir und meiner Welt umgehen? Was fühlt sich stimmig an?
nach Innen lauschen und spüren, 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 Naturstrand oder vielleicht auch einfach zum nichts tun.

Köstliche und liebevoll zubereitete Mahlzeiten (manche kommen nur wegen des Essens) sowie ein unterstützender Ort warten auf Dich, in schönster Lage direkt an der Flensburger Förde in Neukirchen/Steinbergkirche



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

Seminarkosten: Kursgebühr	370,-€
Unterkunft im DZ/EZ	120,-/160,-€
<u>Vollverpflegung</u>	<u>145,-€ (biologisch-vegetarisch)</u>
Summe	635 - 675,- €

Ort Kirchberg Neukirchen
Altes Pastorat
Neukirchen 84
24972 Steinbergkirche

Beginn/Ende Beginn: 23.09.2024, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr
Ende: 27.09.2024 11300 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