

Tagesseminar

Die Kraft der Achtsamkeit entdecken

Wenn man in der Erwartung lebt, dass sich in der Zukunft wundervolle Dinge ereignen werden, hört man nicht das Geräusch von Wind und Regen, den Atem und das Schlagen des Herzens in diesem Augenblick.
Toni Packer

Mit Achtsamkeit ins Neue Jahr

14.1.2023

entspannter ort



Achtsamkeit ist eine besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung. Es ist das absichtliche, offene und annehmende Beobachten dessen, was im jeweiligen Moment geschieht.

Durch die direkte und unmittelbare Erfahrung des gegenwärtigen Augenblicks und der darin enthaltenen Empfindungen, Gedanken und Gefühle ist es möglich, ein tieferes Verständnis für sich selbst und in der Folge auch für andere Menschen und die Welt um uns herum zu erlangen.

Dieser Tag richtet sich an Menschen, die Erfahrungen mit Achtsamkeitsmeditationen haben und diese vertiefen und Neues dazu lernen möchten

Wir widmen uns den drei großen Bereichen, in denen wir Achtsamkeit entwickeln können: dem Körper, den Gedanken und den Gefühlen. Kurze Inputs und Selbstreflexionen wechseln sich ab mit Übungen in Ruhe und Bewegung und einem Erfahrungsaustausch in der Gruppe.

Leitung, Info und Anmeldung:

Anette Harms-Böttcher
Dipl.-Psych., Achtsamkeitslehrerin

Termin **SA 14.1.2023**
Uhrzeit **10:00-16:00 Uhr**
Ort **entspannter ort**

Investition: 70,00 €

entspannter ort



Königin-Elisabeth-Straße 41
14059 Berlin-Westend

030 393 64 07
0172 393 7878

www.entspannter-ort.de