

Achtsamkeitsseminar



Was ist das Geheimnis eines glücklichen Lebens?

In meiner Lieblingsgeschichte heißt die Antwort darauf: wenn ich schlafe, dann schlafe ich, wenn ich aufstehe, dann stehe ich auf und wenn ich gehe, dann gehe ich.

Wie sieht es denn bei dir und deinem Leben aus? Bist du bewusst in deinen Tätigkeiten? Isst du bewusst? Nimmst du dir bewusst Zeit für deine Mitmenschen? Liest du bewusst ein Buch oder gehst deinem Hobby nach? Ich höre von vielen Menschen, dass sie oft gestresst sind und nur noch von einem Termin zum nächsten laufen, ohne wirklich bei der eigentlichen Sache zu sein, weil sie schon an die weiteren Schritte auf der To – Do Liste denken.

In meinem Achtsamkeitsseminar wirst du verschiedene Übungen und Methoden kennenlernen, die dir helfen und dich unterstützen, achtsam und glücklich durch dein Leben zu gehen.

Das Seminar findet im Kloster St. Maria statt, in dem wir sowohl einen Seminarraum nutzen, als auch die wunderschöne Umgebung, um uns herum.

Die jeweiligen Übungen sind abwechslungsreich, so dass du nach dem Seminar selbst entscheiden kannst, welche Methode für dich die effektivste ist, die du in deinen Alltag integrieren möchtest, denn eins ist sicher, nach dem Seminar geht dein normaler Alltag weiter und mir liegt es am Herzen, dir Übungen an die Hand zu geben, die du gut integrieren kannst.

Du fühlst dich angesprochen und möchtest dir eine kurze Auszeit gönnen? Möchtest mehr Leichtigkeit und Freude in deinem Leben? Dann nutze die Chance und sei dabei.

Dozentin:

Nicole Gollan, Meditations- und Reikilehrerin /
Entspannungstrainerin

Informationen und Anmeldung unter:

E-Mail: Nicole@bunt-und-einzigartig.de

www.bunt-und-einzigartig.de

Fon +49 (0)2159 / 922 63 06

www.facebook.com/buntundeinzigartigcoaching

Kosten: Die Teilnehmergebühr beträgt für drei Tage 238,- €. Die Teilnahme am Seminar ist an die Unterkunft im Kloster St. Maria gebunden. Die Unterkunftskosten, inklusive Vollverpflegung, liegen pro Person bei 128,00 €.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

