



Achtsamkeits – Kurs

Samstags
vom 09.Januar.2027
bis 27.März.2027
jeweils von 16:30-18:30Uhr



Das leere Gefäß



Deine Kurstage:

Samstag 09.Januar.2027
Samstag 16.Januar.2027
Samstag 30.Januar.2027
Samstag 06.Februar.2027
Samstag 13.Febuar.2027
Samstag 20.Februar.2027
Samstag 06.März.2027
Samstag 27.März.2027

...Raum für das Wesentliche



Wann hast Du das letzte Mal Stille erfahren?

still~ nicht nur um Dich herum,

sondern auch in Dir.



Unser Alltag ist voller Eindrücke



Informationen . Nachrichten . Terminen . Aufgaben . Gedanken

Wir nehmen auf, verarbeiten, planen, entscheiden und funktionieren.

Und manchmal spüren wir dabei eine tiefe Sehnsucht:

nach weniger

nach Ruhe

nach einem Moment, in dem nichts auf uns einströmt

...nach einem Raum

in dem wir hören können was in uns längst da ist.

DAS LEERE GEFÄSS

Eine Schale steht seit Beginn meiner Idee für diesen Kurs
sinbildlich für genau diesen Raum.

SIE IST LEER

nicht weil ihr etwas fehlt,
sondern weil sie Raum schafft.



...Raum für

...STILLE

...ZUM ATMEN

...ZUM WAHRNEHMEN

In diesem Kurs machen wir uns gemeinsam auf die Reise.



...ein 8-tägiger Achtsamkeits-Kurs



-  Wir erforschen wie unser Geist funktioniert, was uns unterstützt und was uns manchmal hindert.
-  Wir schauen auf unsere Gedanken und Gefühle, auf unseren Atem und auf unseren Körper.
-  Wir üben wahrzunehmen ohne gleich zu bewerten.
-  Wir entdecken, wie Selbstfreundlichkeit und Achtsamkeit zu einer tiefen Verbindung zu uns selbst führen können.

...ein 8-tägiger Achtsamkeits-Kurs



Begleitet wird dieser Kurs von Symbolen, die jede Woche eine eigene Geschichte erzählen.

Lass uns die Schale wieder füllen mit...

DIESEN SYMBOLEN
ERFAHRUNGEN
BEGEGNUNGEN
MOMENTEN DER STILLE



...ein 8-tägiger Achtsamkeits-Kurs



Lass uns erkennen:
Das Wesentliche war nie außerhalb von uns.
Wir müssen nur wieder Raum schaffen, um es
wahrzunehmen.

Deine Kurs-Begleitung



Die Begegnung mit Menschen, mein Interesse am Kennenlernen, Austausch und Lernen mit und von ihnen sowie meine Freude an Kommunikation haben mich zu der Persönlichkeit werden lassen, die ich heute bin.

Ich begleite Dich als eine mitten im Leben stehende Frau, die liebt was sie tut und dies mit einer langjährigen Unterrichtserfahrung.

Seit 2006 gebe ich mein Wissen in Kursen, Workshops, Retreats sowie Aus- und Weiterbildungen weiter.

Ina



Kurskosten

280,00€ (zahlbar im Voraus)

Bei Eingang der Zahlung ist Dein Platz verbindlich reserviert.

Min. Teilnehmerzahl: 5 Personen

Max. Teilnehmerzahl: 10 Personen

Anmeldung über unsere Webseite oder per E-Mail.