



'INDICH HINEINHORCHEN'

29.09.-03.10.2021

Eggenfelden, ehem. Franziskanerkloster/Franziskanerplatz 1

Achtsamkeit und Selbstmitgefühl - verstehen, entwickeln und üben

In diesem Seminar gewinnst du mit den Methoden und Techniken aus der Achtsamkeitspraxis tiefe Einsichten in dein Inneres. Wahrnehmungsübungen, Meditationen und Reflexionen helfen dir zur Entwicklung neuer Sichtweisen und Akzeptanz.

Mit neuen Selbsterkenntnissen und Strategien, verhilft dir dieses Seminar, dein Selbst und deine Lebenssituation aus einer neuen heilsamen Sicht zu sehen und deine Intuition und Resilienzfähigkeit zu stärken.

Inhalte: Intensive Übungen zur Schulung der Achtsamkeit - Achtsamkeitspraxis in den Alltag integrieren - Für sich sorgen (Selbstmitgefühl) und Ressourcen entwickeln - Erkennen von stressauslösenden Faktoren - Hilfe zur Stressbewältigung - Meditationen der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls

Kursablauf: Beginn: Donnerstag, 29.09., 17:30 h
Anreise ab 15:30 h
Ende: Sonntag, 03.10., nach dem Mittagessen

Leitung: Shreya Kürzeder + Julia Lander

Kosten: Kurs 300 €
Übernachtung + Verpflegung 174 €

Info + Anmeldung:
a.s.a.m. Klosterverein e.V.
Franziskanerplatz 1,
84307 Eggenfelden
Tel. 08721/1250360
info@asam-eggenfelden.de

