

Friedborn, 3. – 10. Juni 2023

Gesund und heil durch ACHTSAMKEIT und MEDITATION – Die Kunst, die Selbstheilungskräfte zu aktivieren

„Wer nicht jeden Tag etwas Zeit für seine Gesundheit aufbringt, muss eines Tages sehr viel Zeit (und Lebensqualität) für die Krankheit opfern.“

Sebastian Kneipp

Für viele Menschen hat das Thema Achtsamkeit/Meditation etwas Geheimnisvolles. Sie fühlen sich angezogen und sind zugleich skeptisch. Gerade moderne Forschungen bekräftigen jedoch immer wieder, wie wohltuend und der Gesundheit förderlich manche Achtsamkeits- und Meditationsübungen sind. Durch die passenden Übungen können wir uns viel Gutes tun: Unsere Selbstheilungskräfte werden aktiviert, Stress wird abgebaut, wir werden ausgeglichener, ruhiger und gelassener, legen innere Kraftquellen frei, verbessern spürbar unsere Lebensqualität und lernen uns selber besser zu akzeptieren ... um nur einige Vorzüge zu nennen!

T h e m e n w o c h e: BODY & MIND

Wir üben grundlegende Achtsamkeitsübungen in Bewegung und Ruhe ein, so dass jeder das Prinzip der Achtsamkeit im Alltag verwirklichen und sein Leben stressfreier und gesünder gestalten kann – unsere Tage werden zu einem achtsamen Sein und entspannten, freudvollen Leben!

Mitzubringen: Bequeme Kleidung, flache Hallenschuhe/warme Socken o.ä.

S e m i n a r w o c h e: ACHTSAMKEIT & MEDITATION

Es wird um die Theorie und Praxis der Achtsamkeit und Meditation gehen: Die wichtigsten Grundlagen und Hintergründe sowohl aus der Geistesgeschichte, als auch den modernen Wissenschaften werden dargelegt und besprochen. Vor allem aber werden die grundlegenden Übungen der Achtsamkeit und Meditation vorgestellt und geübt.

Investition: 100,- € (bitte Barzahlung direkt vor Ort)

Bei Bedarf besteht auch die Möglichkeit eines Einzelgesprächs und/oder individuellen Übens unter persönlicher Anleitung (40,- € pro halbe Stunde)

Weitere Informationen siehe Homepage: www.stille-wege.de, oder info@stille-wege.de