



Resilienz & Selbstliebe – Klausur mit mir selbst

Der Ort der Ruhe und Kraft und Lernen in meiner Zeit zu sein sind das Thema im diesjährigen Winterseminar von Kultur & Gestalt. Mit Achtsamkeitsschulung aus dem Resilienztraining öffnet sich die Tür für das Geborgenheit finden im Hier und Jetzt.

Ruhe und Kraft mit Meditation und Selbstliebe

Wir festigen die Zuversicht zu sich selbst und trainieren das Potential des Augenblicks wahrzunehmen. Die gemeinsamen Übungs-Erfahrungen mit Ruhe und Kraft stärken den eigenen Umgang mit Unsicherheit. Wir praktizieren den aktiven konzentrativen Beistand der Selbstliebe. Die Meditationsübungen führen zu einer größeren Konzentrationskraft, einer inneren Ruhe und Ausgeglichenheit sowie die Fähigkeit, gezielter Dinge anzugehen.

Zeitmanagement

Es geht in diesem Seminar um wertvolle Zeit für die Person, mit der wir Herausforderungen und Ziele verfolgen, der wir Liebes und Gutes wünschen und die jederzeit mit uns Zeit verbringt: uns selbst. Wir lernen und üben, unsere eigene innere Zeit wahrzunehmen und zu gestalten. Dazu heben wir den Blick auf das große Ganze und finden zu Orientierung, Ausrichtung und Klarheit.

Ein Kloster ist der besondere Ort der Stille und Kraft. Es bietet ausreichend Raum für eine persönliche Weiterentwicklung und ist die ideale Voraussetzung um Innezuhalten, Durchzuatmen, neue Energie zu schöpfen, kreative Erfahrungen zu sammeln und die eigenen Empfindungen zu schulen.

Daten

Buchungsnummer: 2022—GS 4.24__Selbstliebe & Resilienz _ 01.- 03.12.2022

Datum: 01.12. - 03.12.2022

Beginn: Donnerstag 14:00 Uhr | Ende: Samstag 15:00 Uhr

Kosten: 314,- Euro zzgl. ÜN/VP nach Wunsch

<https://shop.kultur-und-gestalt.de/events/resilienz-selbstliebe-klausur-mit-mir-selbst-mai-2022>

Anmeldeschluss: 28.11.2022

Verpflegung und Unterkunft: Buddhas Weg

Das Seminar findet im Buddhistischen Kloster Siedelsbrunn "Buddhas Weg" in Wald-Michelbach (Hessen) statt. Die Übernachtung im Kloster ist empfehlenswert, aber optional. **Die Anmeldung zur Seminarpauschale ist obligatorisch** und beträgt für die drei Seminartage **69 EUR pro Person**. Übernachtung und Verpflegung sind freiwillig. Die **vegetarische Vollpension** beginnt mit dem Abendessen am Anreisetag und beinhaltet Abendessen, Frühstück und Mittagessen zum Preis von **28 EUR pro Person/Tag** für die drei Seminartage. Die Kosten für die Unterkunft variieren nach Auswahl der Zimmerart.

Seminarpauschale, Verpflegung und Unterkunft sind über das Kloster zu buchen unter Angabe des Seminarcodes. **"2022-GS 4.24"** Hierzu meldest du dich für die gewünschte Übernachtungsart und die Verpflegung an.

Kloster Siedelsbrunn

Buddhas Weg 4 (ehemals Außerhalb 5) 69483 Siedelsbrunn / Wald-Michelbach

Tel: 06207-92598 21 **Mail:** info@buddhasweg.eu **Web:** www.buddhasweg.eu