

Achtsam leben

16.02. - 18.02.2018 in Buddhas Weg, Siedelsbrunn

Das Thema Achtsamkeit ist in aller Munde.

Was ist eigentlich damit gemeint ?

Wie integriere ich Achtsamkeit in meinen Alltag und was bringt mir das?

Warum sollte ich an diesem Seminar teilnehmen?

Die Zeit, in der Achtsamkeit als pure Meditation oder Yoga definiert wurde, ist lange vorbei. Es gibt viele Möglichkeiten / Formen, achtsam zu leben. Wissenschaftliche Studien belegen, daß wir damit unser immer hektischer werdendes Leben entschleunigen können, einen Ausgleich für Körper und Geist schaffen können.

In diesem Seminar bieten wir Ihnen verschiedene Formen der Achtsamkeit an und zeigen Methoden auf, diese in ihr Leben integrieren zu können. Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit seine individuelle Achtsamkeits-Übung zu finden und zu reflektieren, in welchen Lebensbereichen er diese einbringen darf.

Die verschiedenen Übungen schulen das bewusste Wahrnehmen innerer und äußerer Zustände und können selbstständig zu Hause weiter geübt werden.

Dies könnte die Basis für ein entspannteres und reflektiertes Leben werden.

zu meiner Person:

- Yoga-Lehrer Ausbildung 500+ bei Young-Ho Kim und Vinyasa Yoga Akademie
- Meditation-Lehrerin (Lin Chi Tradition) durch Zen-Meister Thay Thien Son (Kloster Buddhas Weg)
- freie Reiki Lehrerin (nach Dr. Mikao Usui)
- QiGong Weiterbildungen bei Grossmeister Xiao Ping Zhang
- Entspannungstrainer
- Zen Schülerin seit 2010 in Buddhas Weg
- Lebensberatung
- Chakrencoach seit 2010
- in Ausbildung zur Heilpraktikerin für Psychotherapie an der Deutschen Heilpraktikerschule (Abschluss 2018)

Seminar-Preis:

198 € incl. MwSt zzgl. Übernachtung und Verpflegung

Programm:

Freitag, 16.02.2018

18:30 Uhr Ankommen, Einstieg ins Thema, erste Meditation

Samstag, 17.02.2018

10:00 Uhr Was ist unter Achtsamkeit zu verstehen, Definition, Basiswissen

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr „ das innere wilde Pferd “, Meditation, Zen Moves (achtsame Bewegungen)

15:00 Kaffeepause

15:30 Uhr Atmung, Yoga für Alle (Basis), Reise durch den Körper

18:00 Uhr Abendessen

19:30 Uhr Meditation mit der Sangha von Buddhas Weg

Sonntag, 18.02.2018

10:00 Uhr mit allen Sinnen wahrnehmen ...

12:00 Uhr Mittagessen

13:30 Uhr QiGong, Gehmeditation

ca. 15:00 Uhr Seminarende