



zeit und raum mainz Martina Fritz
BewusstSein - persönliche entWicklung - LebensKünste
Seminarraum Mainzer Str. 147 55299 Nackenheim

Wochenend-Seminare

*Es gibt einen Raum
- jenseits von richtig und falsch -
- dort begegnen wir uns.
Rumi*

In solch einen Raum wollen wir an einem ganzen Wochenenden eintauchen und die Lebenskunst der Achtsamkeit pflegen.

Die Wochenenden sind sowohl für Einsteiger als auch „Erfahrene“ geeignet und regen uns an, unserem Sein zu begegnen.

Achtsamkeit ist Akzeptanz mit dem was JETZT ist – ohne zu bewerten -.

Diese Art des Umgangs mit sich und mit dem Leben schafft Klarheit, Handlungsfähigkeit und lässt uns die Lebendigkeit des Menschseins wieder fühlen.

Wir lassen die Hektik und das Getriebensein hinter uns und Lebensfreude und Gelassenheit erhalten wieder Raum in unserem Leben.

Die Wochenenden geben uns auch die Gelegenheit in der Natur zu praktizieren und unser EinsSein mit der Natur wieder zu fühlen.

Achtsamkeit und Meditation ist eine Anleitung zum GlücklichSein und der liebevollste Weg zu sich selbst.

Entschleunigen – Innehalten – Ausrichten

Wie sieht es mit Ihren Vorsätzen aus ?

Dieses Wochenende gibt Ihnen Zeit und Raum zum Entschleunigen und Reflektieren. Es ist eine Gelegenheit zu überprüfen ob Sie noch „in der Spur“ sind oder sich Glaubenssätze wie „ich renne wieder im Hamsterrad“ „ich habe keine Zeit“ „der Stress hat mich im Griff“ die altbekannten Automatismen fördern.

Halten Sie rechtzeitig inne !

Erlauben Sie sich eine Auszeit und durchbrechen Sie alte Muster. Dies gilt für den beruflichen wie privaten Bereich gleichermaßen.

Ihr Schicksal formt sich durch Ihre Entscheidungen.

Treffen Sie Ihre Entscheidungen neu oder untermauern Sie Bewährtes, indem Sie sich selbst wieder näher kommen und Ihre Weisheit mit einbeziehen. Die positive Wirkung von Wochenend-Auszeiten ist unumstritten und nachhaltig.

Das Seminar unterstützt Sie in Ihrem Bewusstseins-Prozess mit bewährten Übungen der Achtsamkeit aus dem MBSR-Programm und gibt Kraft, Entspannung sowie neue Impulse für den Alltag.

In großen Unternehmen wie google, SAP und vielen anderen sind Achtsamkeitsübungen längst etabliert ! Bei SAP gibt es die größte Achtsamkeitsbewegung in der Konzernwelt. 3500 Mitarbeiter absolvierten einen 2-tägigen Meditationskurs. 5500 stehen noch auf der Warteliste.

Ein starker, klarer und geschmeidiger Geist, hat immer die Möglichkeit, sich auf die Schönheiten des Lebens auszurichten und ist die Grundvoraussetzung für wahres Glück.

Das nächste Wochenendseminar findet im Seminarhaus Kloster Buddhas Weg in Wald-Michelbach im Odenwald statt.

Informationen zum Seminarort und zu Zimmerpreisen: www.buddhasweg.eu

Informationen zum Seminar: info@tina-fritz.de oder tel.: 0173-8569804 bei Martina Fritz

Und hier die Inhalte des Seminars im Einzelnen:

- Praktiken aus dem MBSR-Training
 - achtsame Körperübung – BodyScan
 - achtsames Yoga
 - Gehmeditation und Sitzmeditation
- meditative Spaziergänge inmitten herrlicher Natur
- Themen-Impulse:

Wo stehe ich gerade ? Wo will ich hin ? Wie kann ich dies umsetzen ?

Wir arbeiten mit Praktiken aus der Selbsterfahrung, Intuition, Kreativität und achtsamen Kommunikation.

- Stresskompetenz und die Wirkung der Achtsamkeit
- Achtsamkeits-Quatitäten
 - Akzeptanz / Loslassen / Geduld
- Gruppengespräche

Der nächste Termin: **1. Dez. 2017 – 3. Dez. 2017**

Honorar Seminar: € 230,00 Frühbucherpreis: € 190,00 bei Anmeldung bis 15. Okt. 2017

zzgl. Unterkunft pro Tag/Nacht : je nach Seminarhaus bewegen sich die Preise in einem moderaten Rahmen zwischen 67,00 und 80,00 Euro pro Tag inkl. Vollpension

Für Rückfragen stehe ich gerne auch telefonisch zur Verfügung.

Herzlichst Ihre

Martina Fritz

zeit und raum mainz

Tel.:06135/7036305 mail: info@tina-fritz.de www.zeit-und-raum-mainz.de

