

# achtsam leben

Seminar Wochenende in Buddhas Weg  
16.02 - 18.02.2018



**achtsam leben ... was ist damit gemeint ...  
wie integriere ich Achtsamkeit in meinen Alltag ... was bringt mir das ...  
und 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 div. Formen der Achtsamkeit an und zeigen Methoden auf, wie Sie diese in ihr Leben integrieren können.

Jeder Teilnehmer hat die Möglichkeit seine zu ihm passende 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 lassen sich leicht in Ihren Alltag integrieren.

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

**Seminarzeiten:**

Freitag: 18.30 - 20:30 Uhr

Samstag: 10:00 - 18:00 Uhr

Sonntag: 10:00 - 15:00 Uhr

**Veranstaltungsort:**

Kloster / Bildungshaus Buddhas Weg

Buddhas weg 4, Siedelsbrunn im Odenwald

**Seminargebühr: 198€ incl. MwSt**

zzgl. Verpflegung und Übernachtung

**Dozentin: Annette Boner**

**Anmeldung: [info@AnBo-yoga.de](mailto:info@AnBo-yoga.de)**

**[www.AnBo-Yoga.de](http://www.AnBo-Yoga.de)**