



Karina Krüger
(Achtsamkeitstrainerin für
Meditation und Stressbewältigung)

Achtsamkeit in der Natur

**- Mit der Kraft des Waldes
Stress abbauen -**



Beate von Borcke
(M.A. Sportwissenschaftlerin,
Waldbaden-Trainerin, Naturcoach)

- **Wie sieht mein eigenes Stresslevel aus, was macht der Stress mit mir?**
 - **Was gibt und was raubt mir meine wertvolle Energie?**
- **Wie kann ich immer wiederkehrende und belastende Gedanken und Situationen positiv beeinflussen?**

Haben Sie sich auch schon öfter diese Fragen gestellt? Dann sind Sie bei uns richtig!

Ziel des Workshops ist, konkrete Ansatzpunkte und Methoden mit in den Alltag nehmen, um dauerhaft in einer gesunden Balance aus Anspannung und Entspannung zu bleiben.

Dies geschieht im abwechslungsreichen Flow von Theorie und naturbezogener Anwendungspraxis. Sie erhalten Einblicke in die Grundlagen des Stressmanagements und in verschiedene Methoden zur Stressbewältigung.

Die Natur ist hierbei ein wahrer Helfer sich zu entspannen, abzuschalten und Energie zu tanken. Auf achtsamen Spaziergängen tauchen wir ein in die gesundheitsfördernde Atmosphäre des Waldes. Ausgewählte Wahrnehmungsübungen, Meditationseinheiten und sanfte Körper- und Atemübungen aus der Achtsamkeit begleiten uns auf unseren Wegen zu mehr Gelassenheit, Wohlgefühl und Lebensfreude!

Termin: 21.-23.06.2019, Fr. ab 17h, So bis ca.15h

Kursgebühr: 210€ (Frühbucher bis 01. Mai: 190€)

Zimmerreservierung direkt über Buddhas Weg – buddhistisches Kloster, Seminar- & Gästehaus,
www.buddhasweg.eu, eMail: info@buddhasweg.eu

Anmeldung:

karina.74@gmx.de, 0176 705 25927 oder beavonborcke@gmx.de, 0171 831 7724