

Achtsam(s)tage die gezielte AUSZEIT am Wochenende

- Was:** Hautnah Eintauchen ins Thema ‚Achtsamkeit‘
- Wann:** 01.06. bis 02.06.2018 (Fronleichnam-Wochenende)
Freitag und Samstag, jeweils 10:00 bis 19:00 Uhr
- Wer/wo:** Claudia Lehmann (Diplompädagogin)
Achtsam Potenzial Entfalten
Hofgemeinschaft Elodie Putschbach
Odenwaldstr. 12
64853 Otzberg (Hering)
- Wie viel:** 190 Euro (ohne Verpflegung)



Weitere Infos und Anmeldung

<https://www.achtsam-potenzial-entfalten.de/achtsamkeit-im-alltag>
oder 01577 3016101 bzw. info@achtsam-potenzial-entfalten.de



Vor Ihnen liegt ein entspanntes, erlebensorientiertes Wochenende der Selbstfürsorge mit vielfältigen achtsamkeitsbasierten Impulsen und Übungen:

Sie erleben bewusste Selbstwahrnehmung durch Body-Scan, Meditationen, achtsame Bewegungen, Körperübungen, Entspannung, achtsames Teetrinken u.v.a.m.

Sie üben sich in Gelassenheit und gewinnen mehr Klarheit und Präsenz. Sie erfahren, wie Sie Ihren Alltag bewusster und stressfreier gestalten können und damit gezielt Überforderung vorbeugen. Durch anregenden Austausch innerhalb der Gruppe, profitieren Sie vom Erfahrungswissen der anderen und können Ihre (neuen) Erfahrungen vor dem Hintergrund des Gruppenerlebnisses reflektieren.