

Workshop am Freitag, den 19. Januar 2024

Achtsamkeit im Alltag



Achtsamkeit bedeutet Gegenwärtigkeit im Moment. Achtsamkeit ist nicht nur die Grundlage jeder Körperwahrnehmung und Meditation, sondern kann, im Alltag gelebt, unser Dasein verändern, Schmerzen reduzieren und Gesundheit fördern. Wie sähe die Welt aus, wenn wir achtsamer wären – im Umgang mit uns – mit anderen – mit unserer Umgebung?! Wie kann unser Umgang mit uns selbst, mit Stress und mit Schmerzen heilsamer und achtsamer werden?

Mit sanften Yoga-Übungen richten wir uns auf unser Körpergefühl aus. Wir schärfen unsere Sinneswahrnehmung und lassen uns dabei vom Zauber des Augenblickes überraschen. Gelebte Achtsamkeit – auf der körperlichen, geistigen oder seelischen Ebene - hat als Grundlage die Achtung vor allem und die Erkenntnis, dass wir alle Teil eines größeren Ganzen sind.

Freu dich auf ein intensives Selbsterfahrungsseminar und nimm dir Impulse für deinen Alltag und deine Gesundheit mit!

Teilnahmevoraussetzungen: keine

Wann: Freitag, **19. Januar 2024/ 18:00 – 21:00 Uhr**

Teilnahmegebühr: **35,00 € Kursgebühr**

Kursleitung: Jana Thiele

Anmeldung: sandra@atelier-kirschbluete.de / 0179 665 1499 (Sandra)
oder direkt im Atelier