

# SPRING SILENCE DAY

Stille Pause vom Alltag

23. Mai 2020  
10.00 – 17.00 Uhr  
Anmeldung bis  
30.04.2020

 **mosaik**  
PERSÖNLICHKEIT & LEBENSRAUM

## HAVE A BREAK – TAKE A BREATH...

Dieser Tag ist eine Einladung, dir selbst ein Geschenk zu machen. Das Geschenk, dir einen Tag Pause vom Alltag zu nehmen, aus der normalen Aktivität herauszutreten und dich dir selbst zuzuwenden.

Anfangs kann es ungewohnt sein, wenn das Tun, die Ablenkungen und das „Geplapper“ des „normalen“ Lebens wegfallen. Aber genau das ist es, was uns zu uns selbst zurückfinden lässt. In der Stille können wir unsere Gedanken beobachten, intensiver wahrnehmen und spüren, was wir wirklich brauchen.

## WAS DICH ERWARTET

Durch verschiedene Achtsamkeitsübungen und Inspirationen für die Sinne entsteht ein Raum, in dem du mit dir selbst und deiner inneren Ruhe, Klarheit und Stärke in Verbindung kommen kannst. Der Tag findet im Schweigen und teilweise in der Natur statt. Zum Abschluss gibt es Zeit für Reflexion und Austausch.

## FÜR WEN DIESER TAG GEEIGNET IST

- MBSR-Teilnehmer und Meditationserfahrene, die ihre Praxis vertiefen möchten
- Interessierte Neueinsteiger, die offen sind, in der Stille in Kontakt mit sich selbst zu gehen

## SEMINARPREIS

€ 98,-- inkl. MWST

Für Kaffee, Tee und Snacks gesorgt.

## VERANSTALTUNGSORT

MOSAİK Seminarraum  
Flurstraße 4 b, 82239 Alling  
089 802005, 0170 1658608  
Anmeldung telefonisch oder per Mail  
info@mosaik-schuhbeck.de  
mosaik-schuhbeck.de

## TRAINERIN

Christine Schuhbeck  
Persönlichkeitstrainerin  
Achtsamkeitstrainerin  
zert. MBSR-Lehrerin



## RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAİK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Allinger Straße 48 • D-82178 Puchheim