

# ACHTSAMKEITSKURS „NATUR“ IN ZEITEN VON HOMEOFFICE



ONLINE-KURS  
ab 24. April 2020

 **mosaik**  
PERSÖNLICHKEIT & LEBENSRAUM

## ACHTSAMKEIT UND NATUR – EINE KRAFTVOLLE VERBINDUNG

Gerade erleben wir Zeiten, in denen Selbstverständliches nicht mehr selbstverständlich ist. Ob es persönliche Begegnungen sind, Arbeitsbedingungen, Einkäufe, Reisen oder Ausflüge. Die Veränderungen der Welt durch Corona betreffen uns alle. Und die damit verbundenen Ungewissheiten sind ein Trigger für stressverursachende Gedanken und Ängste. ACHTSAMKEIT schenkt uns die Möglichkeit, einen gesünderen Umgang mit dieser herausfordernden Situation zu entwickeln, uns selbst zu spüren und gut für uns zu sorgen. Die NATUR hilft uns, uns zu erden und mit unseren inneren Qualitäten von Stabilität, Flexibilität und Freiheit in Kontakt zu kommen. Die Frage ist: Wie lässt sich das in Zeiten von Ausgangsbegrenzungen und „stay at home“ umsetzen?

## WAS DAS BESONDERE AN DIESEM ACHTSAMKEITSKURS IST

In diesem Achtsamkeitskurs geht es darum, eine achtsame Haltung zu entwickeln und die Natur dabei als Inspiration und Kraftquelle zu erleben - ohne dafür an einen speziellen Ort reisen zu müssen.

**1 x wöchentlich** findet eine **gemeinsame ZOOM-Sitzung** statt, in der du **Achtsamkeitsmeditationen und -übungen** kennlernst, die wir gemeinsam praktizieren. Auf einer Online-Plattform stehen dir nach jedem Kursabend Unterlagen und **Anleitungen mit speziellen, wöchentlich wechselnden „Achtsamkeitsübungen in der Natur“** zur Verfügung. Diese kannst du täglich in deinen Spaziergang integrieren und stärkst damit deine achtsame Haltung. Du nutzt dabei die unmittelbare Umgebung deines Zuhauses. Natur ist überall. Selbst in der Innenstadt sind der Wind, die Sonne und der Boden auf dem du gehst spürbar. In der wöchentlichen ZOOM-Sitzung ist dann Raum für **Reflexion der Erfahrungen und Austausch in der Gruppe**.

## FÜR WEN DIESER KURS GEEIGNET IST

Dieser Achtsamkeitskurs ist eine gute Möglichkeit, in dieser besonderen Zeit Stabilität und Erdung zu erfahren und ist somit gleichermaßen für **Neueinsteiger“ und Meditations-/Achtsamkeitserfahrene** geeignet.

## RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAİK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Allinger Straße 48 • D-82178 Puchheim, Tel. 089 802005

# ACHTSAMKEITSKURS „NATUR“ IN ZEITEN VON HOMEOFFICE



ONLINE-KURS  
ab 24. April 2020

## SEMINARPREIS UND TERMINE

€ 290,-- inkl. MWST

Im Preis enthalten sind ein telefonisches Vorgespräch, 4 Online-Meetings à 2 Std., Kursunterlagen und MP3-Dateien mit Meditationsanleitungen

Die Online-Meetings finden an folgenden Terminen statt:  
24.04./08.05./15.05./22.05. von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr  
Am 01.05. findet aufgrund des Feiertages kein Kurs statt.

## TRAINERIN

**Christine Schuhbeck**

Persönlichkeitstrainerin

Achtsamkeitstrainerin, zert. MBSR-Lehrerin

Anmeldung telefonisch oder per Mail  
info@mosaik-schuhbeck.de  
mosaik-schuhbeck.de



## RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAIK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Allinger Straße 48 • D-82178 Puchheim, Tel. 089 802005