

# ACHTSAMKEITSKURS „NATUR“ IN ZEITEN VON HOMEOFFICE



ONLINE-KURS  
ab 22. Mai 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 von vielen Menschen erhofften und jetzt erfolgten Lockerungen ermöglichen wieder Freiheiten, auf die wir einige Wochen verzichtet haben und die Diskussionen bewegen sich nun im Spannungsfeld zwischen FREIHEIT und SICHERHEIT. In diesem Kurs finden beide Pole ihren Raum.

**ACHTSAMKEIT** schenkt uns die Möglichkeit, einen gesünderen Umgang mit dieser herausfordernden Situation zu entwickeln, uns selbst zu spüren und gut für uns und unser Umfeld zu sorgen.

Die **NATUR** hilft uns, uns zu erden und mit unseren inneren Qualitäten von Stabilität, und Flexibilität in Kontakt zu kommen. Im Freien ist es möglich, Sicherheitsabstände einzuhalten **und** Freiheit zu erleben, zu spüren und zu genießen.

## 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. Natur ist überall. Selbst in der Innenstadt sind der Wind, die Sonne und der Boden auf dem du gehst spürbar. Du nutzt die unmittelbare Umgebung deines Zuhauses und hast darüber hinaus jetzt mit den erfolgten Lockerungen auch die Möglichkeit, andere Orte aufzusuchen und verschiedene Blickwinkel draußen zu erleben.

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



5 Wochen  
4 Präsenz-  
termine

## 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:

22. Mai | 29. Mai | 12. Juni | 19. Juni 2020 jeweils von 17.00 Uhr – 19.00 Uhr

## TRAINERIN

**Christine Schuhbeck**

Persönlichkeitstrainerin

Achtsamkeitstrainerin, zert. MBSR-Lehrerin

Anmeldung telefonisch oder per Mail

[info@mosaik-schuhbeck.de](mailto:info@mosaik-schuhbeck.de)

[mosaik-schuhbeck.de](http://mosaik-schuhbeck.de)



Unsere Marke Nature & Soul® steht für Veranstaltungen, die Sie die Natur als Erfahrungsraum und Kraftquelle für das eigene WIRKEN und SEIN erfahren lässt.

Wechseln Sie mit uns die Perspektive und erhalten Sie neue Blickwinkel auf Ihre Themen und Herausforderungen.



NATURE COACHING | ACHTSAMKEITSSEMINARE | SEMINARREIHE FÜR FÜHRUNGSKRÄFTE | BUSINESS INDIVIDUAL

## RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

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