

4 Wochen-
Kurs
ab 23. September

ACHTSAMKEITSKURS „NATUR“



 **mosaik**
PERSÖNLICHKEIT & LEBENSRAUM

ACHTSAMKEIT UND NATUR – EINE KRAFTVOLLE VERBINDUNG

- Liebst du es, dich in der Natur aufzuhalten?
- Sehnt du dich danach, mehr bei dir zu sein und den Augenblick bewusster zu leben?
- Möchtest du die Natur als Kraftquelle erfahren und dich mit Gleichgesinnten austauschen?

Dann freue ich mich, wenn du dich mit auf diese 4-wöchige Reise machst.

ACHTSAMKEIT schenkt uns die Möglichkeit, einen gesünderen Umgang mit herausfordernden Situationen 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, Mindestabstände 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.

Jede Woche liegt der Fokus auf einem bestimmten Element

LUFT | WASSER | FEUER | ERDE

1 x wöchentlich findet eine **Veranstaltung in Alling** 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 während der Woche in einen Spaziergang in deiner Umgebung 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 am Wochenende die Möglichkeit, andere Orte aufzusuchen, um verschiedene Blickwinkel zu erleben.

Bei unserem wöchentlichen Treffen ist dann Raum für **Reflexion der Erfahrungen und Austausch in der Gruppe**.

RAUM FÜR PERSÖNLICHE ENTWICKLUNG

MOSAİK Persönlichkeit & Lebensraum Christine Schuhbeck • Flurstraße 4 b • D-82239 Alling, Tel. 089 802005

FÜR WEN DIESER KURS GEEIGNET IST

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

SEMINARPREIS UND TERMINE

€ 580,-- inkl. MWST

Im Preis enthalten sind :

- telefonisches Vorgespräch
- 4 Kursabende à 2 1/2 Std.
- 1 Nature-Day
- Kursunterlagen, Audio- und Videodateien mit Meditationsanleitungen auf einer optisch ansprechenden und bedienerfreundlichen Online-Plattform

Die **Kursabende** finden an folgenden Terminen statt:

23.09. | 30.09. | 14. 10. | 21.10.2020 jeweils von 18.00 Uhr – 20.30 Uhr

Der **Nature-Day** ist am Samstag, den 10. Oktober (Ort wird noch bekanntgegeben)

TRAINERIN

Christine Schuhbeck

Persönlichkeitstrainerin

Achtsamkeitstrainerin, zert. MBSR-Lehrerin

Anmeldung telefonisch oder per Mail

info@mosaik-schuhbeck.de

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.

