

## TERMINE

30.10. | 06.11. | 20.11.

Day of Silence

17.11.2024

# INNEHALTEN - RESSOURCEN AUFBAUEN

ACHTSAMKEITSSEMINAR - 3 Abende und 1 Tag - Zeit für dich

Dieses Seminar ist eine Einladung, dich dir selbst zuzuwenden und Ressourcen für den Alltag aufzubauen.

AN- und INNEhalten in der Dynamik des Alltags, wo tägliche To-Dos, gesellschaftliche Turbulenzen, die Menge an Informationen, die Fülle von Möglichkeiten - und damit verbunden vielleicht auch die Angst, etwas zu verpassen - uns eher mehr von uns selbst wegführen.

In einem geschützten Raum hast du die Möglichkeit, Qualitäten von **Gelassenheit, Klarheit, Vertrauen und Selbstmitgefühl** zu kultivieren und **Ressourcen aufzubauen**, die du im Alltag abrufen kannst.

DIESES SEMINAR IST ETWAS FÜR DICH, WENN DU

- merkst, dass es an der Zeit ist, mal wieder **STOPP** zu sagen
- mehr in **Kontakt mit dir selbst** kommen möchtest
- **bereits einen MBSR-Kurs besucht** hast und/oder deine **Achtsamkeitspraxis vertiefen** möchtest
- in einer Gruppe Gleichgesinnter vom TUN **ins SEIN eintauchen** möchtest

oder du einfach beim Lesen spürst **“Das genau wäre jetzt für mich dran“**.

# INNEHALTEN - RESSOURCEN AUFBAUEN

achtsame Selbstbegegnung | Meditation & Körperübungen | Reflexion & Austausch

WÄHLE AUS

*3 Varianten*



## ALL IN 1

**3 Abende je 2 1/2 Std.  
18.30 - 21.00 Uhr**

eine wohlwollende, mitfühlende Haltung kultivieren, Körpergewahrsein entwickeln, den inneren Kompass wahrnehmen

**inkl. Retreat "Day of Silence"**

**€ 425,--**



## ONLY 3

**3 Abende je 2 1/2 Std.  
18.30 - 21.00 Uhr**

eine wohlwollende, mitfühlende Haltung kultivieren, Körpergewahrsein entwickeln, den inneren Kompass wahrnehmen

**€ 350,--**



## 1 AND ONLY

**Retreat "Day of Silence"  
10.00 - 16.30 Uhr**

In die Stille eintauchen und bei dir selbst ankommen. Sitz- und Gehmeditationen, Körperübungen, Spaziergang der Sinne, Klangraum Reflexion & Austausch

**€ 125,--**

*Make your choice now!*



+170 1658608



Christine Schuhbeck  
Persönlichkeitstraining & Mindfulness

Veranstaltungsort: Mosaik Seminarraum  
Flurstraße 4 b, 82178 Puchheim

# INNEHALTEN - RESSOURCEN AUFBAUEN

## Benefits

### VERSTEHEN

Inputs zu Achtsamkeit und Selbstfürsorge mit anschaulichen, kreativen Visualisierungen

### PRAKTIZIEREN

Ins eigene Erleben und Spüren gehen, Gedanken, Gefühle und Körper wahrnehmen  
Fühlen, was der innere Kompass sagt - der Schwerpunkt des Seminars

### REFLEKTIEREN

Erlebtes nachvollziehen und Klarheit in Bezug auf das eigene Da-Sein erhalten

### ZUGREIFEN

Zwischen den Kursabenden auf eine professionelle Lernplattform mit Audiodateien, Meditations- und Alltagsübungen zugreifen  
KÖNNEN - wie es individuell passt

### AUSTAUSCHEN

Die Energie der Gruppe nutzen - während und über die Plattform auch zwischen den Abenden

### DAUERHAFTER ZUGRIFF AUF PROFESSIONELLE LERNPLATTFORM

Meditationen MP3 | Videos  
anschauliche Dokumentationen  
Achtsamkeitsübungen  
Geschichten und Gedichte



Christine Schuhbeck  
Trainerin  
Persönlichkeitsentwicklung  
& Mindfulness

*Ich freue mich auf Dich!*

