

Zeit	Ort	Kurs / Weblink
<p style="text-align: center;">ACHTSAMKEIT – MEDITATION 2019 Einfach gelassen sein!</p> <p>"Meditation und Achtsamkeit sind seit Jahrtausenden bekannt für Ihre wohltuende und heilende Wirkung. Diese entfaltet sich in der grandiosen Natur eines blühenden Gartens in schönster Weise. Jeden Augenblick mit allen Sinnen bewusst erleben und auskosten. Der Geist wird ruhig, der Körper entspannt. Erleben Sie die Kraft von Meditation und Achtsamkeit kennen - auch einige Übungen aus dem bekannten MBSR-Programm („Stressbewältigung durch Achtsamkeit“) - und wie Sie durch diese Praxis gelassener werden.</p> <p>Kursinhalte: Meditationen im Kursraum und Garten, Atem- und Gehmeditationen, Körperreisen, leichte Yoga- und Dehnübungen, 9 Std. Kurs, Tageskurs 6 Std. Wertvolle Tipps für Achtsamkeit im Alltag, Familie und Beruf.</p> <p>Weitere Informationen finden Sie bei den durchführenden Hotels.</p>		
22. bis 24.02.	Hotel Bären Dürrenroth	Achtsamkeit & Meditation
12. bis 14.04.	Schloss Münchenwiler	Achtsamkeit & Meditation
18. bis 20.10.	Hotel Bären Dürrenroth	Achtsamkeit & Meditation
25. bis 27.10.	Schloss Münchenwiler	Achtsamkeit & Meditation
01. bis 03.11.	Schloss Wartegg	Achtsamkeit & Meditation

Coach: [Lioba Schneemann](#), zertif. MBSR-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn), Entspannungscoach

"Es ist mir ein Herzenswunsch, Menschen die heilende und bewährte Praxis der Achtsamkeit näherzubringen."

Fragen zum Kursprogramm direkt bei Frau Lioba Schneemann:
achtsam.entspannt@gmail.com | Telefon: 078 759 21 97

Reservationsanfragen bitte direkt im jeweiligen Hotel.