

Achtsamkeitsreise

Morgenstille & Meeresrauschen

- eine achtsame Aus-Zeit an der Ostsee -

YOGA - ACHTSAMKEIT - MEDITATION

Claudia Mittendorf

Yogalehrerin & zert. MBSR-
Trainerin

Dagmar Meurer

Schepers

Zert. MBSR-Trainerin,
Psychotherapie & systemische
Therapie, Körpertherapie

Ostsee Seminarhaus

18230 Biendorf OT Büttelkow, Hof 1

eigene Anreise

Anmeldungen bis zum 25.02.2023

1 EZ 120€, 0,5 EZ 100€ pro Tag

inkl. Endreinigung

vegetarische Halbpension

alkoholfreie Getränke inklusive

Seminargebühr 550€

10 % Frühbucherrabatt bei Buchung bis

zum 20.01.2023



*In erholsamer Umgebung
werden wir das Seminar genießen*

*"Die wesentlichen Dinge
kannst du nicht machen,
sondern nur empfangen.
Aber du kannst dich
empfänglich machen."*

Martin Schleske

CLAUDIA@KOERPERBEWUSSTSEIN-SOLINGEN.DE
ODER

PRAXIS@PSYCHOTHERAPIE-IN-TRIER.DE

Morgenstille & Meeresrauschen

*Wir, Claudia & Dagmar, laden Dich
auf diese besondere Reise ein
Im Kreis von 14 Frauen erlebst du eine
geplante Pause, einen Ausstieg aus
vertrauter Umgebung*



Unser Seminar findet in einem alten Herrenhaus nahe der Ostsee statt, umgeben von einem großen Park.

Die Küche des Hauses wird uns mit vegetarischen Köstlichkeiten versorgen und du darfst diese Pause vom Alltag einfach nur genießen.

**Sei herzlich willkommen, auch
ohne Vorkenntnisse.
Wir freuen uns auf Dich!**

Anmeldung:

CLAUDIA@KOERPERBEWUSSTSEIN-SOLINGEN.DE
ODER
PRAXIS@PSYCHOTHERAPIE-IN-TRIER.DE

Achtsamkeit/Yoga ist das Bewusstsein für jeden Augenblick, die Bereitschaft jeden Moment als einzigartig und besonders wahrzunehmen. Die Praxis von Achtsamkeitsyoga lehrt Dich, mit allen Sinnen den eigenen Körper zu spüren und ihn „lesen“ zu lernen.

Gelebte Achtsamkeit über den ganzen Tag lässt Dich aufmerksam, freundlich und ohne zu werten wahrnehmen, was tatsächlich von Moment zu Moment geschieht.

Verfeinere Dein Körper-Bewusstsein im meditativen Gehen und beim Üben von Yoga, erlebe Dich bei Tagesbeginn in Stille und bei Sonnenuntergang in Freude, Tanz und Lebendigkeit.

Vielleicht entdeckst Du in dieser Woche ganz neue und unbekanntere Seiten an Dir – in einer Atmosphäre von achtsamem Wohlwollen und in einer Gemeinschaft, die trägt und nährt.



