

ACHTSAMKEIT durchs JAHR

Dieser Kurs vermittelt Aspekte der Achtsamkeit...

Wie erreiche ich sie ? Kann man das lernen ? Wozu ? Wie ? Was ?

Über eine Übung aus 53, die jeweils eine Woche lang bewußt in den Alltag eingebaut wird, kann eine fokussierte Einstellung zum Leben erreicht werden. Nichts ist selbsterstlich. ZEIT kann neu gefüllt sein..

Das Leben, das nur in der Gegenwart passiert,
kann eine neue Wertigkeit bekommen..

In der Stunde des Kurses wird dieser Gegenwarts Aspekt besprochen, die Erfahrungen der letzten Woche mit der Übung ausgetauscht, und die jeweils Neue definiert.

Über den Austausch und das Feed Back, bekommen wir eine neue Sicht und das Verständnis für uns Selbst und unseren Mitmenschen, der auch immer der Versuchung unterliegt, durchs Leben zu rennen.....

Ein Dazukommen ist jederzeit möglich.

Wann : Dienstags 18:15 - 19:15 Uhr

Wo : im Haus der Heilung
Lenggrieser Str.23 in Bad Tölz

Ausgleich : 7,00 € pro Abend

