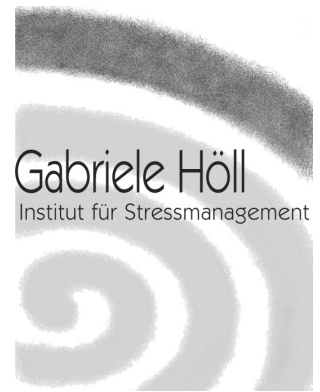


Gabriele Höll
Creidlitzerstr. 127
96450 Coburg
Tel. 09561 / 24 80 599
Mobil 0176 / 611 939 67
info@gabrielehoell.de
www.yogaincoburg.de



Wochenendseminar

Achtsamkeitspraxis buddhistische Meditation

Buddhistische Meditation im Stehen, Gehen und Sitzen
Achtsamkeit im Alltag, Reflektive Meditationen zur Entfaltung
von Liebe, Mitgefühl und Gleichmut

**Intensiv Wochenende von Sa, 15.00 -20.00 Uhr und So, 13.00 -18.00 Uhr
am WE 01./02.02.20 und
am WE 24./25.10.20**

Asiatische Techniken sind im Westen besonders deshalb so beliebt, weil sie unabhängig von Glaubenssystemen funktionieren und die Entwicklung eigener Erkenntnisse betonen. Der Kurs umfasst die Entwicklung von Achtsamkeit, Konzentration und Ruhe durch die Übung formaler Meditationstechniken im Sitzen, Gehen und Stehen, reflektive Übungen und Methoden zur Entfaltung von Liebe und Mitgefühl, Mitfreude, Vergebung und Gleichmut.

Bei der Schulung der Achtsamkeit geht es darum, zu lernen, in unmittelbarem Kontakt mit dem alltäglichen Geschehen zu sein. Durch geleitete Achtsamkeitsmeditation, sanfte Yogaübungen und Körperreisen lernen Sie gelassener zu werden, den Geist zu beruhigen und im gegenwärtigen Moment zu verweilen. Als Folge vertiefen sich die Körperwahrnehmung und unsere Präsenz.

Dieser Kurs orientiert sich am sanften Hatha-Yoga mit Schwerpunkt Entspannung und an dem Mindfulness-Based-Stress-Reduction-Programm, das von Prof. Dr. Jon Kabat-Zinn an der Universität Massachusetts entwickelt wurde und eignet sich für Menschen, die eine Methode der Selbsterforschung kennen lernen möchten.

Bitte bequeme Kleidung, etwas zu trinken und bei Bedarf einen Snack mitbringen

Ort: Institut für Stressmanagement Creidlitzerstr. 127, 96450 Coburg / Creidlitz
Gebühr: Wochenendseminar: 139,00