



ACHTSAM im Kontakt – mit Dir – mit Deinem Gegenüber – mit der Welt

Ein Tag der Achtsamkeit

Gemeinsam begeben wir uns auf den Weg in eine liebevolle Achtsamkeit

Dieser Tag ist ein eher ruhiger, stiller Tag – und doch gibt es Zeit für Austausch.

Achtsamkeit in der Bewegung – wir bewegen uns zum Argentinischen Tango – nicht zum Schritte erlernen, sondern um eine Präsenz im Moment zu erleben.

Achtsamkeit in Körperübungen – einfache Dinge, sanft ausgeübt machen Dich bewusst für Dich selbst und was Dir in diesem Moment gut tut.

Achtsamkeit in der Berührung – wir verwöhnen uns gegenseitig im Austausch – ohne viel Technik, um zu spüren, wie schön es ist, zu erfahren, was bedeutet: WENIGER IST MEHR

Achtsamkeit in der Entspannung – was braucht es, dass Du ganz achtsam und still in und mit Dir sein kannst?

Achtsamkeit in den Pausen – wie geht das? Für Dich sorgen, im Kontakt sein, dich gut nähren

Achtsamkeit im Gespräch / im Austausch - zu Zweit oder in der Gruppe

Termin: Sonntag, 12. Juni – von 09.00 Uhr bis 16.00 Uhr

Ort: wird noch bekannt gegeben - Raum Freiburg

Kosten: 50 Euro incl. Imbiss, Tee und Wasser

Kontakt / Anmeldung: Thomas Steinke, Freiburg

Telefon: 0177 5952866

E-Mail: info@achtsame-begleitung.de