

Achtsamkeitsreise

04.06.-10.06.2023

Morgenstille und Meeresrauschen eine achtsame Aus-Zeit nahe der Ostsee -
Yoga - Achtsamkeit - Meditation

**Zur schönsten Jahreszeit
eine Woche Erholung für Körper und Geist**

Wir, Claudia und Dagmar, laden Dich auf diese besondere Reise ein.....
14 Frauen erleben eine geplante Pause,
einen Ausstieg aus vertrauter Umgebung.....

Achtsamkeit/Yoga ist das Bewußtsein für jeden Augenblick, die Bereitschaft jeden Moment als einzigartig und besonders wahrzunehmen. Wahrnehmen heisst mit allen Sinnen den Körper zu spüren und zu begreifen, sich zu spüren.

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

Spüre Deinen Körper 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 unbekannte Seiten an Dir
– in einer Atmosphäre von achtsamem Wohlwollen.

In einer Gemeinschaft die trägt, können sich Mut und Kreativität frei entfalten.

Unser Seminar findet in einem alten Herrenhaus, umgeben von einem großen Park, statt, alles lädt zum Wohlfühlen ein.

Die Küche des Hauses wird uns mit vegetarischen Köstlichkeiten versorgen.

Seminarort: **Ostsee-Seminarhaus**, 18230 Büttelkow, Hof 1
eigene Anreise

Übernachungskosten:

pro Tag EZ 120,-€, 0,5 DZ 100,-€ (Preise inkl. Endreinigung)
vegetar. Halbpension/ alkoholfreie Getränke inklusive

Anmeldungen bitte bis zum 25.02.2023

Seminargebühr 550,-€, Frühbucherrabatt 10%, bis 20.01.2023

Seminarleitung: **Dagmar Meurer-Schepers** zertifizierte MBSR-Trainerin
Psychotherapie (SG/EAP), Körpertherapien

Claudia Mittendorf zertifizierte MBSR-Trainerin, Yogalehrerin

Anmeldung/Fragen bitte an
praxis@psychotherapie-in-trier.de oder claudia@koerperbewusstsein-solingen.de

Wir freuen uns auf Euch, Yoga und Meditation.
Alle sind herzlich willkommen, auch ohne Vorkenntnisse.

Dagmar Meurer-Schepers, Bahnhofstr. 30-32, Trier 0651-9944985 // 01727430125
praxis@psychotherapie-in-trier.de