

"Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten"
Joseph Goldstein

Achtsamkeitsretreat an der Ostsee



innekehren und heimzukommen !
in Zeiten der Unsicherheit und des Wandels
Stabilität im Inneren finden
Freundschaft üben mit Dir selbst
und deine inneren Schätze bergen

23.-27. September 2024

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn wechseln angeleitete Meditationen im Sitzen, Gehen und Liegen ab mit Bewegungseinheiten, Kurzvorträgen, Phasen der Selbstreflexion, Gruppengesprächen und Schweigezeiten. Was ist wirklich wichtig? Was fühlt sich stimmig an? Wie kann ich heilsam mit mir und meiner Welt umgehen? innehalten, spüren, nach Innen lauschen, Antworten finden

In diesen Tagen wird intensiv Achtsamkeit und Herzöffnung geübt (> 25 Stunden), so dass auch nach dem Kurs zuhause alleine weiter geübt werden kann.

Der Nachmittag ist frei und lädt ein für ausgedehnte Spaziergänge am Naturstrand oder vielleicht auch einfach zum nichts tun.

Köstliche und liebevoll zubereitete Mahlzeiten (manche kommen nur wegen des Essens) sowie ein unterstützender Ort warten auf Dich, in schönster Lage direkt an der Flensburger Förde in Neukirchen/Steinbergkirche



Leitung Andreas Makus, HP, MBSR- und MBCT-Lehrer, Dipl.Ing.agr.

Seminarkosten: Kursgebühr	370,-€
Unterkunft im DZ/EZ	120,-/160,-€
Vollverpflegung	145,-€ (biologisch-vegetarisch)
<u>Summe</u>	<u>635 - 675,- €</u>

Ort Kirchberg Neukirchen
Altes Pastorat
Neukirchen 84
24972 Steinbergkirche



Beginn/Ende Beginn: 23.09.2024, 18.00 Uhr /Anreise ab 16.00 Uhr
Ende: 27.09.2024 11.00 Uhr

Anmeldung: Andreas Makus, Grossholz 1a, 24364 Holzdorf
Tel: 04352-9117645; info@mit-achtsamkeit-leben.de; www.mit-Achtsamkeit-leben.de

„Das Herz der ganzen Sache ist es, anzufangen herauszufinden: Wer bin ich eigentlich?“

Jon Kabat Zinn