

Geheimnisse der Achtsamkeit

Description

Vielleicht haben Sie diesen besonderen Raum der Achtsamkeit sogar schon einmal betreten und konnten erfahren, wie es sich anfühlt, wenn Sie sich auf diesen Moment vollkommen einlassen und in Ihnen eine neue Welt entstanden ist. Daran sollten wir in diesem Kurs anknüpfen, auch wenn Ihnen jetzt Ihr Verstand sagt: „Ja, schon, doch dieser Moment war ohne Langzeitwirkung und das Ganze viel zu aufwändig, täglich schon mal gar nicht, die Freizeit ist einfach zu knapp und dann warten ja auch all die anderen Dinge, die wichtig sind.“

Seminarinhalte:

- Wie entzünde ich mein Feuer?
- Wie erkenne ich die für mich geeignete Methode?
- praktische Übungen