



Tages-Workshop zum Thema „Achtsamkeit“

Möchtest Du mehr Gelassenheit, Ruhe und Glück finden?
Achtsamkeit ist ein grosser, raumfüllender Begriff. Es geht darum, mit dem was ist, präsent zu sein. Zu beobachten wie alles, was einem begegnet, entsteht, andauert und vergeht, ohne festzuhalten.

Innehalten, staunen, lauschen, spüren, beobachten, lieben... ohne zu werten, wahrnehmen wie in dir Frieden einkehrt. Achtsamkeit verhilft dir auch zu mehr Mitgefühl, Dankbarkeit und Liebe. Daher kann sie auch eine neue Freiheit bedeuten.

Ich möchte euch dieses wunderbare Thema des „achtsam - sein“, näherbringen und euch die Möglichkeit geben dies wahrzunehmen. Bewusstseins-Arbeit können wir nur selber erfahren, über den Verstand ist sie nicht lern- und wahrnehmbar.

Wo: am Breitiweg 1 in Gelterkinden
Wann: Samstag, 31. August 2019
Kosten: Fr. 100.-
Anmeldung: welcome@energie-koerper.ch
Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Ich freue mich Dich an diesem Tag begrüßen zu dürfen.



Claudia Uebelhart

