

Achtsamkeit & Waldbaden

Schloss Wartegg 6. – 8. November 2020 und
19. – 21. März 2021



Kennen Sie das?

Ich habe mich so auf das Wochenende gefreut! Endlich Zeit für mich. Aber was geschieht? Mein Körper ist zwar am Freitag angereist, aber ich komme erst am Samstag wirklich an. Und Sonntagmorgen reist er schon wieder ab.

Erfahren Sie, dass es auch anders geht! Spüren Sie, wie erholsam und befreiend es ist, wenn sich Leib und Seele am gleichen Ort aufhalten.

Mit Meditationen und wohltuenden Achtsamkeitsübungen im Landschaftspark gepaart mit achtsamem Yoga und inspirierendem Austausch im Kursraum finden wir heilsame Momente der Präsenz und Ruhe. Wir stärken unsere Widerstandskraft, finden Konzentration und Gelassenheit für den Alltag. Das einmalige Ambiente in historischen Gemäuern, das frische Grün und der nahe See bieten den idealen Rahmen für mehr Kraft und neue Entdeckungen. Verwöhnt werden wir von feiner Kochkunst. So kehren wir gestärkt nach Hause zurück.

Kursinhalte

Meditationen und Achtsamkeitsübungen ua. aus dem erforschten MBSR-Programm, Waldbaden, Körperreisen und achtsames Yoga sind wesentliche Elemente. Themen sind achtsam Essen, Achtsamkeit in Beziehungen, Selbstfürsorge und Achtsamkeit im Alltag.

Teilnehmer/innen erhalten Informationen, wertvolle Tipps für zuhause und downloads und Unterlagen. Vorkenntnisse sind keine nötig. Er eignet sich auch für ehemalige MBSR-/MSC-TeilnehmerInnen zur Vertiefung.

Zeiten, Preise und Anmeldung

Ab Freitag (ab 17:30 Uhr), auch am Samstag ist der Einstieg möglich. Kursende Sonntagmittag. Auch als Tagesretreat am Samstag buchbar.

Bei Fragen kontaktieren Sie mich bitte. Eingehende Informationen und Konditionen erhalten Sie bei der Anmeldung. Frühbucherrabatt beachten!

Zur Kursleiterin

Lioba Schneemann ist seit vielen Jahren MBSR-Lehrerin, Achtsamkeits- und Entspannungscoach in Liestal & Basel. Sie bietet das weltweit bekannte „Anti-Stress-Programm“ *MBSR Mindfulness Based Stress Reduction* von Jon Kabat-Zinn, sowie Meditation und Elternkurse an. Als Naturfreak und Ruhe-Suchende verbindet Sie professionell Achtsamkeit mit Waldtherapie in Retreats und im Einzelcoaching. Als Fachfrau und Journalistin schreibt sie regelmässig über Achtsamkeit. www.schneemann-entspannt.ch

