

ANREISEN. ANKOMMEN. DA SEIN. GENIESSEN BIS ZUR LETZTEN MINUTE.

Kennen Sie das?

Ich habe mich so auf das Wochenende gefreut! Endlich Zeit für mich und meine/n Partner/in. Doch was geschieht? Mein Körper ist zwar am Freitagabend angereist, aber mein Geist kommt erst am Samstagmorgen wirklich an. Und am Sonntag nach dem Frühstück reist er vor mir ab ins Büro!

An diesem Wochenende werden Sie erfahren, dass es auch anders geht. Sie lernen einfache, leicht umsetzbare Methoden kennen, die helfen, Ihren oft ruhelosen Geist zu beruhigen. Sie erfahren, wie erholsam und befreiend es sein kann, wenn Leib und Seele sich am gleichen Ort aufhalten. Die Übungen, die Sie erlernen, werden Ihnen auch helfen, im Alltag diese Momente des Glücks immer wieder zu erleben. Sie stärken Ihre Widerstandskraft, Ihre Konzentration und finden zu mehr innerer Ruhe.

Die schöne Umgebung, die Farben und Düfte, das gute Essen und das angenehme Ambiente bieten einen idealen Rahmen, um Achtsamkeit einzuüben.

Kursinhalte sind Meditationen, Achtsamkeitsinputs, Körperreisen, weitere Themen sind u.a. achtsame Kommunikation, Achtsamkeit im Beruf und in der Familie, achtsam Essen.

Der Kurs ist offen für alle. Er eignet sich auch für ehemalige MBSR-Teilnehmer zur Auffrischung der Praxis.

Während des Kurses stehen Pausentee, Wasser zur Verfügung, zudem ist ein leichtes Mittagessen sowie ein 3-Gang-Menu am Abend inklusive alkoholfreier Getränke inklusive.

Sollten noch Fragen zum Kursablauf auftauchen, kontaktieren Sie uns einfach unverbindlich.

Coach:

Lioba Schneemann, Entspannungs-, Achtsamkeitscoach, zertifizierte MBSR-Lehrerin
(Stressbewältigung durch Achtsamkeit nach Jon Kabat-Zinn), Journalistin/Autorin.
www.schneemann-entspannt.ch

Datum November 2019:

Freitagabend, 1. November 18 Uhr - Sonntagnachmittag, 3. November 2019 um ca. 13 Uhr
oder

Samstagmorgen, 2. November ab 10 Uhr – Sonntagnachmittag, 3. November 2019 um ca. 13 Uhr

Datum März 2020:

Freitagabend, 20. März ab 18 Uhr - Sonntagnachmittag, 22. März 2020 um ca. 13 Uhr
oder

Samstagmorgen, 21. März ab 10 Uhr – Sonntagnachmittag, 22. März 2020 um ca. 13 Uhr

Kurszeiten:

total 10 Stunden:

Freitagabend zwischen 18 und 19:30 Uhr

Samstag zwischen 10 und 17 Uhr

Sonntag zwischen 10 und 13 Uhr

Kosten:

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bio-Vollpension	Fr. 716.-
2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bio-Vollpension	Fr. 646.- pro Person
1 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bio-Vollpension	Fr. 538.-
1 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bio-Vollpension	Fr. 503.- pro Person

Mindest-Teilnehmerzahl:

4 Personen

Anmeldeschluss:

20. September 2019 für den Novembertermin

10. Februar 2020 für den Märztermin

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.