

## **MEDITATION UND ACHTSAMKEIT**

**„Achtsamkeit schenkt den Blumen Farbe, dem gemähten Gras Duft, den Vögeln Gesang und dem Wein Geschmack.“ (David Dewulf)**

Meditation ist der Königsweg zu mehr Gelassenheit, Klarheit und Ruhe. Gärten und Landschaftsparks bieten einen ausgezeichneten Rahmen zur Einübung dieser Lebenskunst. Wir erleben bewusst jeden Augenblick, ohne zu bewerten und ohne etwas anders haben zu wollen. Meditationen helfen, ganz bei sich zu sein und Neues in sich zu entdecken. Alle Menschen können meditieren und sich in Achtsamkeit üben – wir müssen uns nur wieder daran erinnern.

Testen Sie die tiefgreifende Wirkung von Meditation und Achtsamkeit.

### **Einfach gelassen sein!**

Meditation und Achtsamkeit sind seit Jahrtausenden bekannt für ihre wohltuende und heilende Wirkung. Jeden Augenblick mit allen Sinnen bewusst erleben und auskosten. Eintauchen in das Sein, das sich selbst genügt. Der Geist wird ruhig, der Körper entspannt sich. Erleben Sie die Kraft der Meditation, wie Sie gelassener werden und mit einem klaren Geist Ihre Ziele besser erreichen. Und lernen Sie an zwei Tagen einige Inhalte des bekannten 8-Wochen-Programms „MBSR – Stressbewältigung durch Achtsamkeit“ kennen.

Sie erhalten leicht umsetzbare Tipps für die Integration in Alltag, Familie und Beruf.

### **Einführung in Meditation & Achtsamkeit**

*Kursinhalte:* Diverse Meditationen in Natur und im Kursraum (Atem-, Gehmeditation etc.), Körperreisen, leichte Dehnübungen à 1 – 2 h. Grundlagen und Hintergründe zu Stress, Tipps für Achtsamkeit im Alltag, Unterlagen (inkl. CD) für zuhause, Literaturtipps. Fakultativ Morgenmeditation. Möglichkeiten von Einzelcoaching individuell auf Anfrage. Es sind keine Vorkenntnisse nötig.

Während des Kurses stehen Pausentee, Wasser zur Verfügung, zudem ist ein leichtes Mittagessen sowie ein 3-Gang-Menü am Abend 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](http://www.schneemann-entspannt.ch)

**Daten:**

Freitagabend, 17. November um 17 Uhr - Sonntagnachmittag, 19. November 2017 um ca. 16 Uhr

**Kurszeit:**

total 8 Stunden (Samstag ab 11 Uhr – Sonntag 16 Uhr)

**Kosten:**

2 Übernachtungen im Einzelzimmer mit Bio-Vollpension	Fr. 686.-
2 Übernachtungen im Doppelzimmer mit Bio-Vollpension	Fr. 596.- pro Person

**Mindest-Teilnehmerzahl:**

4 Personen

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung.