



Achtsamkeit üben – Gelassener leben



Achtsam zu sein bedeutet, alles, was im eigenen Erleben auftaucht, wahrzunehmen und willkommen zu heißen. Sie bereiten dem, was in Ihnen wahrnehmbar wird, einen freundlichen Empfang in Ihrer Welt. Das ist leichter gesagt als getan. Deshalb bietet der Kurs praktische Übungen zur Erhöhung der Achtsamkeit. Achtsamkeit ist für alle gut, insbesondere kann dies Training hilfreich sein, um seelischer

Erschöpfung und Stresserkrankungen vorzubeugen. Dieser Kurs ist als Kompaktkurs buchbar - am 7. und 8. August (jeweils von 10-13 u 15-18 h). Bei schönem Wetter arbeiten wir viel am Strand. Anmeldungen an Naturheilpraxis Johanna Sieberg 0175-9096328 /Kursgebühr 150,00 (anteilige Kosten-Erstattung durch die eigene Krankenkasse möglich)

