

Achtsamkeitsmeditation bei physio-camara



Neue Kurse im Praxisraum von Letizia Camara in Frenkendorf

„Achtsamkeit erfahren“ - Einführung in Achtsamkeit & Meditation:

Mittwoch 18:30 – 19:30 Uhr
3 Mal am 7. / 14. / 21. März 2018

Achtsamkeitsabende für ehemalige MBSR-Teilnehmer/innen & Meditationserfahrene

Mittwoch 18:30 – 19:30 am 28. Februar 2018 und 18. April 2018

„Achtsamkeit erfahren“- Drei Einführungsstunden (Abo od. einzeln buchbar)

Was ist Achtsamkeit? Wie kann Achtsamkeit und die Meditationspraxis helfen, dem Leben mit mehr Gelassenheit zu begegnen, klarer zu werden sowie mehr Freude zu erfahren? Wieso wirkt Achtsamkeit heilend? In den drei Abenden erfahren Sie nicht nur einiges über Achtsamkeit als Lebensform, sondern machen Erfahrungen mit der uralten und bewährten Praxis. Gemeinsam üben wir einfache Meditationen und Körperübungen. Diese helfen, sich mit dem Körper zu verbinden und den Geist zu beruhigen. Sie erfahren, wie unser Geist funktioniert und wie wir lernen können, mit unserer „Sorgenmaschine“ umzugehen. Sie erhalten leicht umsetzbare Übungen und wertvolle Tipps für den Alltag, sei es in der Familie oder im Beruf.

Fr. 75.- im 3er Abo. Abende sind auch einzeln buchbar (Fr. 25.-). Bitte vorher anmelden via Kontaktformular auf schneemann-entspannt.ch.

Achtsamkeitsabende für ehem. MBSR-Teilnehmer/innen & Meditationserfahrene

Gemeinsam in der Gruppe die bewährten MBSR-Meditationen und andere Meditationen üben, die Praxis auffrischen, bekannte oder neue Menschen treffen, die sich auf dem Weg der Achtsamkeit befinden. Die Abendstunden bieten die Gelegenheit zum Üben, Austausch und - einfach nur „Sein“
Fr. 25.- pro Abend (bar zu bezahlen)

Informationen: Lioba Schneemann | Achtsamkeits- und MBSR-Lehrerin | 078 759 21 97

www.schneemann-entspannt.ch

