

Achtsamkeitstage 2020

am 21.3., 9.5., 6.6., 4.7., 5.9., 3.10., 19.12.

An diesen Samstagen geht es darum zu erfahren, wie Achtsamkeit die eigene Lebensqualität und Lebensfreude erhöhen kann und hilft mit Stress besser umzugehen. Dazu gibt es jeweils einen Impuls zu besonderen Aspekten der Achtsamkeit und anschließend Übungen wie Sitz- und Gehmeditation oder eine Körperreise. Am Nachmittag machen wir dann draußen in der schönen Bliesgau-Landschaft Achtsamkeits- und Körperübungen. Stille ist ein wesentliches Element der Achtsamkeitstage, durch die äußere Ruhe kann sich unsere Wahrnehmung vertiefen und uns so besser zu unserem inneren Erleben führen. Kulinarisch verwöhnt uns an diesen Tagen Gabi Steinmann in der Küche des Café saisonal. Die Teilnehmerzahl für die Achtsamkeitstage ist beschränkt. Eine verbindliche Anmeldung ist bis spätestens eine Woche vor dem jeweiligen Termin notwendig.

Ort: Café saisonal
Blieskasteler Weg 5
66453 Gersheim - Herbitzheim
Uhrzeit: 09:30 - 16:30 Uhr
Kosten: 50,00 € zahlbar vor Ort
(inkl. vegetarischem Essen
und Kaffee/Kuchen)
Leitung: Joachim Kleer,
Lehrer für Stressbewältigung
durch Achtsamkeit
Anmeldung: Email: kontakt@cafe-saisonal.de
Tel.: 06843 800675