



6. APRIL 2019 ACHTSAMKEIT SEMINAR Mit mir selbst achtsam sein.

Das eigene Augenmerk ist oftmals auf das Wohlergehen von Anderen gerichtet. Im gesunden Maße spricht gar nichts dagegen. Nur, wenn man sich zu sehr zurück nimmt, stellt sich irgendwann die Frage: Wo bleibe eigentlich ich? Muss ich so gestresst von A nach B rennen?

An diesem Seminartag bekommen Sie die Gelegenheit inne zu halten, einfach sich selbst zu sein und neu aufzutanken. Sie werden daran erinnert, wie gut es tut, den Augenblick wieder bewusster wahrzunehmen. Erleben Sie zum Beispiel den Genuss einer feinen Praline neu.

Wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen, wertvolle Anregungen, ein stärkender Austausch mit Gleichgesinnten, Fragen zur Selbsterforschung und leichte Meditationen bringen Sie zu mehr Ausgeglichenheit, innerer Ruhe und zu neuem Schwung. Sie werden ermutigt, wieder achtsamer mit sich selbst zu sein. Sie sind es wert!

INHALTE SIND für Anfänger sowie Praktizierende, ein Teil des Seminars findet draussen statt

- wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und leichte Meditationen
 - genussvolle Pralinenmeditation mit einer Schweizer Praline
 - Achtsamkeitsmeditation, Body Scan, Gehmeditation, Übungen aus Waldbaden
- achtsamer und wertschätzender Umgang mit sich selbst
- Was brauche ICH und was tut mir wirklich gut? Was ist mir wirklich wichtig?
- «so gestalte ich mir ab jetzt meine Rückzugsmomente»

TERMIN Samstag, 6. April 2019, 10 – 17 Uhr

ORT im gemütlichen Seminarraum von J.C. Moods, Marktplatz 16, 36341 Lauterbach

PREIS € 95 pro Person

Teilnahme am Seminar inklusive feiner Verpflegung am kalt/warmen Mittagsbuffet sowie eine Kaffee & Kuchenpause am Nachmittag, Wasser und Tee stehen den ganzen Tag für Sie bereit - für Ihr Wohl ist gesorgt. Zudem bekommen Sie jeweils Achtsamkeitskarten im Wert von € 15.

ANMELDUNG im J.C. Moods, Marktplatz 16, 36341 Lauterbach, Tel. 06641- 6464664

Die Teilnehmerzahl ist begrenzt, die Teilnahme ist nur nach Anmeldung möglich.

SEMINARLEITUNG

Nicole Schwalda ist gebürtige Vogelsbergerin, am Bodensee in der Schweiz lebend, erfahrener Coach, Trainerin für Achtsamkeit, Meditation und Stressmanagement, frühere Führungskraft in der IT, Wildnispädagogin & Mensch. Ihre Seminare und Coachings gestaltet sie mit Empathie, Weitblick und Klarheit. Sie vereint ihre Kompetenzen aus zahlreichen Ausbildungen, Lebenserfahrung und langjährigem Praktizieren. Die Natur ist eine wesentliche Begleiterin – auch in Einzelsitzungen, Vorträgen und auf Seminaren. <http://www.aufwaldwegen.com>