



RETREATabende MEDITATION & ACHTSAMKEIT finde Ruhe - tanke auf

Die RETREATabende sind kleine Rückzugsinseln für Sie.

Hier finden Sie Ruhe, fokussieren sich das das wirklich Wesentliche, erhalten ermutigende Impulse für Ihren Alltag und tanken neu auf. Sie erfahren Ausgeglichenheit, Inspirationen und mehr Klarheit.

Wirkungsvolle Stressbewältigungsmethoden, Achtsamkeitsübungen und Meditationen machen Sie bewusster, Ihren Kopf wieder freier, die Gedanken klarer und bringen Sie zurück in Ihre Balance.

DIE RETREATabende SIND FÜR SIE DAS PASSENDE, WENN SIE

- sich gestresst, unruhig, unkonzentriert und eher im Funktionsmodus fühlen,
- lieber einen freien Kopf, klarere Gedanken hätten und einfach mal auftanken wollen,
- innere Ruhe, Ausgeglichenheit und besseren Zugang zu sich selbst suchen,
- sich einmal im Monat einen wertvollen Rückzugsabend gönnen möchten,
- Lust haben, Achtsamkeit & Meditation mit Spaß, Lebendigkeit und Lachen zu erleben,
- eine kleine Gruppe von 4-6 Teilnehmer(innen) schätzen.

INHALTE SIND

- achtsamer, bewusster und gesunder Umgang mit sich selbst, auch bei Stress
- wirkungsvolle Achtsamkeitsübungen und Meditationsarten
- Achtsamkeits-, Atem-, Geh-, Wort- und Pralinen Meditation, Body Scan, ...
- sich selbst erforschen und der eigenen inneren Stimme wieder mehr vertrauen
- «so gestalte ich mir ab jetzt meine Rückzugsmomente»

Die Inhalte sind für Anfänger sowie Praktizierende - ich gehe individuell auf die Gruppe ein. **Der Einstieg ist jederzeit möglich!**

TERMINE freitags von 18 – 21 Uhr am 25. Januar, 22. Februar, 22. März und 26. April 2019

ORT Die Abende finden in der Praxis für Traditionelle Chinesische Medizin von Viktoria Lotzer, Wessenbergstrasse 22-24, 78462 Konstanz, statt.

PREIS € 75,00 pro Person pro Abend

ANMELDUNG auf www.aufwaldwegen.com oder an nicole@aufwaldwegen.com

SEMINARLEITUNG

Nicole Schwalda ist erfahrener Coach, Trainerin für Meditation, Achtsamkeit und Stressmanagement, ehemalige Führungskraft in der IT Branche, Wildnispädagogin & Mensch. Ihre Seminare und Coachings gestaltet sie mit Empathie, Weitblick und Klarheit. Sie vereint ihre Kompetenzen aus zahlreichen Ausbildungen, Lebenserfahrung und langjährigem Praktizieren von Meditation und Achtsamkeit. Dabei ist die Natur ein wesentlicher Begleiter – auch in Einzelsitzungen, Vorträgen, Seminaren sowie Retreats.