

Vor-Ort-Garantie *

Für mehr Leichtigkeit

Achtsamkeit im Alltag

22. – 25. April 2021

Intersein-Zentrum, Bayerischer Wald

* Dieses Retreat ist als Präsenzveranstaltung geplant und wird nicht online stattfinden. Sollten Vorschriften oder das örtliche Infektionsgeschehen schließlich gegen ein Retreat vor Ort sprechen, werden wir das Retreat für alle Teilnehmenden kostenfrei stornieren.

Für mehr Leichtigkeit

In der heutigen Leistungsgesellschaft richten sich an uns oftmals hohe Erwartungen. Gepaart mit hohem Selbstanspruch führt dies häufig zu einem Leben und Arbeiten an der Belastungsgrenze. Darunter leiden Lebensfreude, Privatleben und schließlich auch die Gesundheit.

An den Herausforderungen, mit welchen uns das Leben konfrontiert, können wir oft nur wenig ändern. Wir können jedoch wählen, in welcher Haltung wir unseren Lebensumständen begegnen. Achtsamkeit ist hierbei ein erster und entscheidender Schritt.

Durch die bewusste Ausrichtung unserer Aufmerksamkeit können wir Klarheit erlangen über unsere Denk- und Handlungsmuster erlangen. Durch das wohlwollende Annehmen dessen, was ist, schaffen wir ein solides Fundament für den jeweils nächsten Schritt und können uns so bewusst neu ausrichten.

Dadurch wecken wir nach und nach die in uns liegenden Potentiale und unser Alltag wird wieder leichter, liebevoller und lebendiger.

In diesen Tagen erleben wir die Wirkung der Achtsamkeit, lernen verschiedene Formen der Achtsamkeitspraxis kennen und experimentieren mit deren Integration in den Alltag.

Neben geführten Geh- und Sitzmeditationen, drinnen und draußen, dürft Ihr Euch auf Impulsvorträge, Elemente zur Entspannung sowie achtsame Gesprächsrunden freuen.

Ort und Anmeldung:

Intersein-Zentrum

Unterkashof 50, 94545 Hohenau

Tel. +49 (0) 8558 – 920252

post@intersein-zentrum.de

www.intersein-zentrum.de



Das Intersein-Zentrum ist ein Ort, an dem Achtsamkeit und Mitgefühl auf einfache, direkte Weise erlebbar sind. In jedem Schritt, beim Essen, im Schweigen sowie im Sprechen und Zuhören. Ein Ort jenseits der Theorie – ein Ort der Praxis und Erfahrung.

Seminarleitung:



Melanie und Dietmar Wohnert waren bis vor 8 Jahren erfolgreiche Führungskräfte. Achtsamkeit, Meditation und die damit verbundenen Einsichten veränderten ihr Leben in kleinen Schritten und in vielerlei Hinsicht. Heute lehren sie Achtsamkeit, auch in Unternehmen und in Schulen. Melanie ist Lehrerin für Achtsames Selbstmitgefühl (MSC), beide sind Trainer für Achtsamkeit in Organisationen (MIO) sowie Gründer einer gemeinnützigen Schulinitiative.

Seminargebühr: 180,- EUR zzgl. Übernachtung/Verpflegung