

Achtsamkeits-Seminar I:

„Achtsamkeit – Die Kunst der Selbstwahrnehmung“

Achtsamkeit hat nachweislich viele positive Wirkungen auf unsere Gesundheit und Lebensqualität. Sie ermöglicht die Prävention von Burnout o.a. körperlichen/psychischen Beschwerden und führt zu mehr Lebendigkeit und Sinn-Erleben.

Das „Achtsamkeits-Seminar I“ setzt den Fokus auf die körperliche Ebene: Mit leichten Bewegungsübungen aus dem Tibetischen Heilyoga (Kum Nye) erleben Sie, wie Achtsamkeit wirkt und wie Sie Ihre körperliche Selbstwahrnehmung steigern können. Dabei erlernen Sie die Grundelemente der Achtsamkeit, mit denen Sie Ihre persönliche Achtsamkeitspraxis entwickeln und Ihr körperliches und psychisches Wohlbefinden deutlich verbessern können. Die Teilnahme erfordert keinerlei Voraussetzungen – mit Ihrem Interesse oder dem Wunsch an einer positiven Veränderung sind Sie herzlich willkommen!

Dieses Seminar hilft Ihnen,

- ***besser mit Stress oder herausfordernden Lebensphasen umzugehen,***
- ***Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu verbessern,***
- ***Methoden und Hintergründe der Achtsamkeit kennenzulernen,***
- ***Energie „aufzutanken“ und den Körper zu regenerieren.***

Wann: Samstag 25.11.2017, 9:30h-18h

Wo: voraussichtlich Alfelder Str. 14 A, 31199 Diekholzen

Seminargebühr: 80€ (Netto)

Kursleitung: Dr. Andrea Oppermann, Entspannungspädagogin, Kum Nye Seminarleiterin, Coach

Mitzubringen sind: Decke, 1-2 feste Kissen als Sitzunterlage, Getränke und Verpflegung für die Mittagspause; Tee wird gestellt

Anmeldung bis zum 10.11.2017; per Mail an info@andrea-oppermann.de oder telefonisch unter 05121 - 20 44 233; s. auch www.andrea-oppermann.de