



Veranstaltungen 1. Quartal 2019

Achtsamkeitskurs – wieder mehr Freude, Entspannung und Klarheit für dich!

05.02. – 26.3., jeweils dienstags von 19.00 – 20.30 Uhr

- Kennst du das Gefühl, dass du, dein Leben nicht genießen kannst, weil dir einfach immer die Zeit „wegrennt“?
- Du wartest auf das nächste Wochenende, den nächsten Urlaub, um endlich wieder entspannen und abschalten zu können?
- Manchmal rennst du durch dein Leben wie auf „Autopilot“ und weißt gar nicht, wie du von „A nach B“ gekommen bist?
- Und eigentlich wünschst du dir mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Leben?
- Mehr Zeit für dich und bewusste Zeit mit deinen Lieben?
- Mehr Präsenz bei dem, was du tust?

In diesem Kurs geht es genau darum:

Mit Hilfe von drei Basismeditationen sowie vielen kleinen Achtsamkeitsübungen wirst du wieder mehr Ruhe und Gelassenheit in deinem Alltag finden. Du wirst dein Leben wieder bewusster gestalten und dadurch auch wieder mehr Freude empfinden, bei dem was du tust. Im theoretischen Teil werde ich dir Zusammenhänge der modernen Neurobiologie und Verhaltensforschung vermitteln. So bekommst du ein besseres Verständnis über das Zusammenspiel von Körper, Geist und Seele.

Achtsamkeit ist eine innere Haltung der **Freundlichkeit**, der **Offenheit**, des **Annehmens** für die Dinge, so wie sie gerade sind. **Achtsamkeit** hat viel mit **Präsenz** zu tun: ich nehme bewusst wahr, was ich tue, fühle oder denke.

Wichtig: Der Kurs geht tief. Du solltest dir darüber im Klaren sein, dass dieser Kurs dein Leben verändern kann. **Bitte plane zum Üben täglich 20-30 Minuten Zeit für dich ein!**

Material: Du bekommst ein ausführliches Skript sowie drei geführte Meditationen von mir als Audio.

Kosten: 160 Euro

12. und 13. Januar - Stille und Fokus

An diesem Wochenende verbinden wir die Stille mit dem Fokus auf das, was du in 2019 wirklich willst. Aus der Stille heraus findest du eine Klarheit, die dir helfen kann, zu erkennen, worum es dir in der Tiefe wirklich geht. Wir werden Zeiten der Stille und Meditation abwechseln mit Zeiten für gemeinsame Übungen. Immer mit dem Ziel, dich dabei zu unterstützen, worauf du im neuen Jahr wirklich deinen Fokus ausrichten willst. Meistens sagt uns der Kopf, was wichtig für uns ist. Fast alle



guten Vorsätze für ein neues Jahr entspringen aus dem Kopf. Sag mal ehrlich, wie viele von diesen Vorsätzen hast du wirklich am Ende eines Jahres umgesetzt?

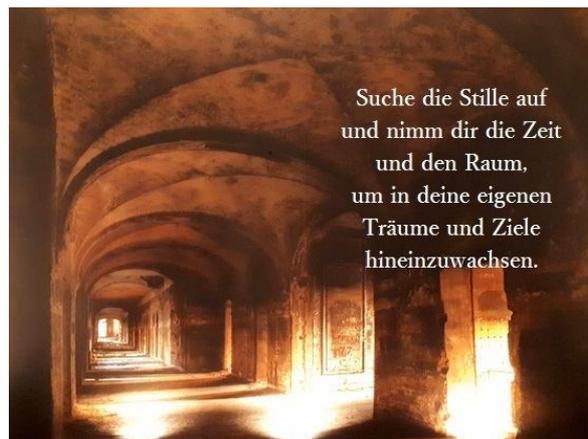
Verbinden wir uns aber in der Stille mit unserem Herzen, mit unserer Essenz zeigt sich auf einer viel tieferen Ebene, worum es wirklich geht. Von hier aus ein Ziel zu definieren hat wesentlich mehr Stärke, weil es deinem tieferen Sein entspringt. Es wird dir daher leichter fallen, deinen Fokus zu halten.

Ich freue mich auf ein sehr intensives Seminar mit dir.

Zeiten: Samstag 10.00 – 20.00 Uhr, Sonntag 10.00 – 15.00 Uhr

Der Ausgleich für dieses intensive Wochenende beträgt 195 Euro. **Frühbucher bis 15.11.2018 zahlen 175 Euro.**

Alle weiteren Infos erhältst du bei Anmeldung.



Suche die Stille auf
und nimm dir die Zeit
und den Raum,
um in deine eigenen
Träume und Ziele
hineinzuwachsen.

17. März – Tag der Stille

Stille – löst allein das Wort eine Sehnsucht in dir aus?

Die Stille in unseren Alltag einzuladen ist für unser Wohlbefinden gerade in unserer hektischen Zeit wichtiger denn je. Wir sollten immer wieder „kleine Inseln“ der Stille in Laufe eines Tages aufsuchen. An diesem Tag werden wir der Stille begegnen. Wir halten inne, die Sinne werden wacher und wir können die vielen zauberhaften kleinen Momente des Alltags wieder genießen.

Ich zeige dir an diesem Tag Wege der Meditation, um in dir stiller und zentrierter zu werden, sowie Achtsamkeitsübungen für deinen Alltag und deine Arbeit.

Wir beginnen mit einem gemeinsamen Frühstück zum Kennenlernen. Wir werden zwar still und dennoch gibt es Raum für Austausch 😊.



Der Ausgleich für diesen Tag beträgt 85 Euro. **Für Teilnehmer*innen des Achtsamkeitskurses: 50 Euro.**

Zeiten: 9.00 – 18.00 Uhr

Bitte (falls vorhanden) mitbringen: Meditationskissen, Matte, Decke, bequeme Kleidung und warme Socken, feste Schuhe

Außerdem etwas für das gemeinsame Frühstück.

! Alle Veranstaltungen finden in der Villa Vielfalt, Rosterstr. 49 in 57072 Siegen statt!

Anmeldung Seminare 2019

Hiermit melde ich mich verbindlich an zu folgender Veranstaltung, Kurs, Seminar:

- 12. und 13. Januar 2019 - Stille und Fokus, 195 Euro**
- 12. und 13. Januar 2019 - Stille und Fokus, Frühbucher bis 15.11.2018: 165 Euro**
- Achtsamkeitskurs – 05.02. – 26.3.2019, 160 Euro**
- 17. März 2019 – Tag der Stille, 85 Euro**

Name: _____ Alter: _____

Adresse: _____

Telefon: _____

e-mail: _____ Telefon: _____

Datum _____ Unterschrift _____

Die Anmeldung gilt als verbindlich mit Zahlungseingang der Kursgebühr auf folgendes Konto:
Ramona Wagener, GLS Bank, IBAN: DE53 4306 0967 4116 4976 01, BIC: GENODEM1GLS

Bei einer Absage bis 2 Wochen vor Kursbeginn werden Ihnen 50 % der Kosten erstattet, bei einer Absage, die innerhalb der 2 Wochen vor Kursbeginn erfolgt müssen die Kursgebühren zu 100% bezahlt werden.