

# ACHTSAM durch den SOMMER



## **Ein Achtsamkeits-Praxis-Kurs im LEBENSRAUM, Villingen**

Acht Wochen gemeinsame Praxis mit angeleiteter achtsamer Körperwahrnehmung, Meditation, Gehmeditation und Yoga.

Der Kurs richtet sich an Menschen, die Körper und Geist in Einklang bringen, Stress abbauen und eine angenehme Zeit mit und für sich selbst verbringen möchten. Vorkenntnisse sind nicht nötig.

Die einzelnen Abende haben jeweils einen der acht Aspekte von Achtsamkeit als Schwerpunkt.

Termine: Immer Donnerstag, jeweils von 19.00 bis 20.30 Uhr

**11.07. Anfängergeist**

**18.07. Geduld**

**25.07. Vertrauen**

**01.08. Nicht Urteilen**

**08.08. Nicht Erzwingen**

**15.08. Akzeptanz**

**22.08. Loslassen**

**29.08. Selbstmitgefühl**

Die Termine können auch einzeln gebucht werden

Kosten für den ganzen Kurs: 145,00 € Einzeltermin: je 20,00 €