

Nächste Kurse von Tanja Fickinger

Ein Wochenende in Stille

Kurse mit Übernachtung

Ein Wochenende in Stille ist eine wundervolle Möglichkeit, aus dem Lärm und Trubel des Alltags in die Ruhe zu kommen, das Ohr nach innen zu richten und was auftaucht mit Achtsamkeit und Wohlwollen zu begegnen.

Das Seminar ist als Vertiefung gedacht für Menschen, die bei mir oder auch beizenderen Lehrer*innen bereits einen MBSR- oder MSC-Kurs gemacht haben oder über andere Meditationserfahrung verfügen. Es ist ein Schnuppern, wie es sich anfühlt, dann Achtsamkeitstag auf ein Wochenende auszudehnen, um dann eventuell auch mal ein längeres Schweigeretreat (Retreat bedeutet Rückzug) mitzumachen.

Wir werden Achtsamkeitsmeditationen wie die Sitzmeditation, den Bodyscan, Yoga/QuGong-Übungen sowie Metta (liebende Güte-/Freundlichkeits-Meditationen) üben. Das sitzen in Stille wechselt sich meist mit Bewegung ab. Von Freitag nach dem Abendbrot bis Sonntag nach der Vormittagsmediation wird das Seminar im Schweigen stattfinden.

Beginn: 31.10.2025 **Ende:** 02.11.2025

Adresse

Seminarhaus Zeit.Raum, Boltersen Bahnhofstraße 19 21379 Boltersen