

Nächste Kurse von Tina Mai

Achtsamzeit - Jahreskurs zur Vertiefung 2026

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Achtsamkeit ist weniger eine Methode als eine innere Haltung. Sie entfaltet ihre wohltuende Wirkung dann, wenn du sie im Alltag lebst und pflegst.

In diesem Vertiefungskurs schaffen wir gemeinsam einen Raum für Entspannung, Selbsterfahrung und neue Perspektiven. Etwa 1x pro Monat geben wir Achtsamkeit einen regelmäßigen Platz in deinem Alltag und schauen bewusst dorthin, wo das Leben stattfindet – auf den jetzigen Moment.

Im Zentrum stehen dabei die gemeinsame Praxis und echte Verbindung: mit dir selbst, mit anderen und dem Leben, so wie es gerade ist.

Wir meditieren im Sitzen und Liegen, beziehen achtsame Bewegung ein und greifen Themen auf, die viele von uns bewegen: Umgang mit Gedankenkreisen oder überwältigenden Gefühlen, ein freundlicherer Umgang mit dir selbst und vieles andere.

Die Themenschwerpunkte passe ich stets auf die aktuelle Gruppe und deren Bedürfnisse an.

Termine:

8 x Dienstag abends von 18.30 bis 21:00 Uhr

14.04. | 19.05. | 23.06. | 21.07. | 22.09. | 20.10. | 17.11. | 15.12

Zum Kurs zählt auch ein 1:1 Gespräch, in denen du und deine Praxis im Mittelpunkt stehen. Den Termin dafür sprechen wir individuell ab.

Mehr zum Kurs erfährst du auf meiner Website unter <https://tina-mai.de/jahreskurs-achtsamkeit.html>
Hier kannst du dich auch anmelden. Und wenn du Fragen hast, melde dich gerne per E-Mail

Otterfing befindet sich südlich von München S3 Richtung Holzkirchen.

Beginn: 14.04.2026 **Ende:** 15.12.2026

Uhrzeit: 18.30 Uhr

Adresse

Das Kraftwerk

Dietramszeller Straße 9

83624 Otterfing