

## Nächste Kurse von Miriam Servay

## Achtsamkeit, Selbstreflexion & systemische Impulse im Advent

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wenn sich das Jahr dem Ende zuneigt, wird es um uns herum oft hektisch.

Dieser Kurs lädt Sie dazu ein, bewusst einen Tag lang anzuhalten, um innezuhalten.

In einer achtsamen Atmosphäre haben Sie die Möglichkeit, zur Ruhe zu kommen, den Blick nach innen zu richten und sich wieder mit dem zu verbinden, was Ihnen im Leben wirklich wichtig ist.

Mit einfachen geführten Achtsamkeitsübungen (MBSR), persönlicher Reflexion und sanften Impulsen aus dem systemischen Coaching schaffen Sie Raum für Klarheit, neue Perspektiven und Selbstfürsorge.

Ein Tag nur für Sie – um das Jahr in Ruhe und Leichtigkeit ausklingen zu lassen. Es sind keine Vorkenntnisse erforderlich – nur die Bereitschaft, sich selbst Zeit zu schenken.

Für alle: die zur Ruhe kommen möchten, Klarheit für sich selbst suchen und gestärkt in die Feiertage gehen wollen.

**Beginn:** 13.12.2025 **Ende:** 13.12.2025

Uhrzeit: 09.00 Uhr

#### **Adresse**

**Evangelisches Gemeindehaus** 

Kirchstrasse 1 75394 Oberreichenbach

## Achtsam und klar ins neue Jahr

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Der Start ins neue Jahr ist oft vollgepackt mit Erwartungen – von außen und von innen.

Statt in den klassischen Vorsatz-Modus zu verfallen, bietet dieser Kurs die Gelegenheit, sich nach innen zu wenden, auf das eigene innere Wissen zu hören und zu spüren: Was zählt wirklich für mich? Im Mittelpunkt stehen nicht Selbstoptimierung oder Disziplin, sondern innere Ausrichtung und Selbstwahrnehmung.

An zwei Abenden verbinden sich Achtsamkeit und Impulse aus dem systemischen Coaching – eine Kombination, die dabei unterstützt, persönliche Muster zu erkennen, neue Perspektiven zu gewinnen und eigene, stimmige Schritte entwickeln zu können. Was Sie erwartet:

Achtsamkeitsübungen (MBSR), geführte Reflexion & Journaling, systemische Tools für Ihre Zielklärung und praktische Übungen für den Alltag.

Es ist keine Vorerfahrung notwendig.

Uhrzeit: 18.30 Uhr



# Adresse

Evangelisches Gemeindehaus Kirchstrasse 1 75394 Oberreichenbach