

## Nächste Kurse von Helene Emma Wisser

### Zuhause in mir - Selbstfürsorge Challenge

#### Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der online und Präsenz-Kurs ist eine wunderbare Gelegenheit den "Ton" für das neue Jahr zu setzen und die Samen der Selbstfürsorge in uns starke Wurzeln schlagen zu lassen.

Gerade in schwierigen Zeiten kann es sein, dass wir im Stress und inmitten innerer und äußerer Anforderungen vergessen, gut für uns selbst zu sorgen und dann aus dem Gleichgewicht geraten.

An 5 Abenden und einem Nachmittag schenken wir uns eine Zeit nur für uns: Innehalten - Auftanken- in die Stille mit sich selbst kommen – sich stabilisieren, nähren und umsorgen.

In diesem Kurs beleuchten wir, was uns unterstützen kann, in turbulenten Zeiten und wenn es uns nicht gut geht, weise und liebevoll für uns zu sorgen und uns selbst der beste Freund, die beste Freundin zu sein.

Zu diesen Ressourcen zählen u.a. Achtsamkeit, Meditation, Selbstmitgefühl, Naturverbindung, kreatives und achtsames Schreiben, sanfte Bewegung, Poesie, Bilder, Musik.

Mit facettenreichen Übungen, Meditationen, Reflexionen, kreativen Aktivitäten und Austausch stärken wir diese Ressourcen und verankern neue Gewohnheiten der Selbstfürsorge.

Die Gemeinschaft der Gruppe hat eine starke, tragende und motivierende Kraft, sich selbst und anderen wohlwollend zu zuwenden. Die Verbundenheit in der Gruppe beim Erkunden stärkt die Wahrnehmung, dass wir nicht alleine sind, und wir uns gegenseitig unterstützen können.

#### Schwerpunkte des Kurses:

- mit kreativen Aktivitäten der inneren Stimme lauschen: achtsames und kreatives Schreiben, Inspiration mit Gedichten
- die heilsamen Qualitäten der Achtsamkeit entdecken und in uns stärken
- Selbstmitgefühl verstehen und einsetzen
- Selbstfürsorge im Körper verankern mit sanften Bewegungen und Körpermeditationen
- das Herz bewegen mit Musik, Poesie und Bildern
- Selbstfürsorge im Alltag verankern

#### Termine:

5 x Mittwoch, 18 – 20 Uhr, online

14. /21./28. Januar 4./11. Februar 2026,

1 x Samstag Miniretreat in Präsenz in München, Hybrid für auswärtige Teilnehmerinnen

21. Februar 2026, Miniretreat, 15 – 18 Uhr

**Beginn:** 14.01.2026    **Ende:** 21.02.2026

**Uhrzeit:** 18:00 - 20:00 Uhr

#### Adresse

ONLINE