VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Andreas Makus

Achtsamkeit am Meer - Meditationsretreat

Kurse mit Übernachtung
Meditationsretreat:
Intensivkurs an der Schlei
innehalten ankommen
Zeit Raum Stille
einfach nur sein

Beginne dort, wo Du bist und erlaube Dir, einfach nur zu sein, niemand anderes werden müssen.
Es reicht aus, so wie Du bist. Wie immer Deine Lage, es ist ausreichend.
Aufhören, wegzulaufen vor Dir selbst und Vertrauen wachsen lassen.
Loslassen, zulassen, hingeben, anvertrauen, entspannen…..und Deinen inneren Reichtum erkennen.
Für Einstiger und Fortgeschrittene !

Beginn: 27.07.2027 **Ende:** 01.08.2027

Adresse
Tagungshaus Winterrade
Dorfstr. 8
24357 Güby