VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Gabriele Math-Beims

Wenn der Alltag leiser wird - Dein Wochenende zum Durchatmen am Starnberger See

Kurse mit Übernachtung
Manchmal braucht es einen Moment des Innehaltens, um wieder klar zu sehen.
Dieses Wochenende schenkt dir Raum, still zu werden, nach innen zu lauschen und dich neu auszurichten.
Eingebettet in die Natur am Starnberger See erlebst du eine wohltuende Kombination aus Bewegung und Ruhe.
Achtsames Yoga hilft dir, deine Kraft zu aktivieren und im Körper anzukommen. Meditation und Atemarbeit führen dich tiefer – dorthin, wo Klarheit entsteht und du spüren kannst, was dir wirklich wichtig ist.
Zeiten der bewussten Stille unterstützen dich dabei, dich mit dir selbst zu verbinden. Gleichzeitig entsteht in achtsamer Begegnung mit andern ein Raum von Echtheit und Vertrauen. Du darfst dich zurückziehen und du darfst dich zeigen.
Das Wasser, die Weite, die Natur – all das lädt dich ein, loszulassen und neue Energie zu tanken.
Ein Wochenende, das dich zurück zu dir führt – klarer, ruhiger und gestärkt.
Gerne biete ich bei Bedarf auch begleitendes Einzel-Counselling an.

Beginn: 20.08.2027 **Ende:** 22.08.2027

Adresse
Bildungshaus St. Martin Kloster Bernried
Klosterhof 8
82347 Bernried