

Nächste Kurse von Gabriela Voß

Achtsamkeitstag

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Dieser Retreat-Tag wird vorwiegend in Stille verbracht. Er dient der inneren Einkehr und Ruhe. Klarheit, Entspannung und mehr Kontakt zu dir sind deine Key-Take-aways.

Für Praktizierende mit MBSR-Erfahrung ist er eine hilfreiche Vertiefung und Erinnerung an die Basis von MBSR. Für Beginner:innen von Achtsamkeit und Meditation ist es ein Tag der Selbstfürsorge.

Es werden BodyScan, Yoga und verschiedene Sitz- und Gehmeditationen praktiziert.

Beginn: 22.06.2024 **Ende:** 22.06.2024

Uhrzeit: 11:00-17:00 Uhr

Adresse

Meditation am Meer

Wulf-Isebrand-Str. 44

25764 Wesselburen