

## Nächste Kurse von Hanna Eckart

### Retreat 1 - Achtsamkeit & Selbstmitgefühl

Kurse mit Übernachtung

Nimm dir Zeit für dich! Achtsamkeit und Selbstmitgefühl üben, die Einfachheit in der Natur erleben, Gemeinschaft und Verbindung spüren und neue Kraft schöpfen für deinen Alltag! Der Kurs findet in einem autofreien Bergdorf in Norditalien statt. Infos und Flyer unter [www.erlebe-achtsamkeit.org](http://www.erlebe-achtsamkeit.org). Alles weitere auf Anfrage!

**Beginn:** 25.05.2024    **Ende:** 01.06.2024

#### Adresse

Piemonte / Norditalien

Frazione di Valleggia 1  
28843 Montescheno (VB)

### Retreat 2 - Achtsamkeit in Beziehungen (nicht nur für Paare)

Kurse mit Übernachtung

Unser Leben besteht aus dem Miteinander, aus sozialen Beziehungen und Kommunikation. In Beziehungen finden wir Freude und Wertschätzung, aber auch leidvolle Spannungen und die Sehnsucht nach Veränderung. Meist ist uns nicht bewusst, wie sehr wir von unseren Vorlieben und Abneigungen gesteuert werden. Erwartungen, Vermutungen und Interpretationen beeinflussen unser Handeln.

Achtsamkeit hilft uns, unsere Gewohnheiten und Muster zu entdecken und bewusster zu agieren. Werden wir präsenter mit uns selbst und anderen, ist eine neue Tiefe in der Begegnung möglich!

Inspiziert durch Achtsamkeit im Dialog nach Gregory Kramer erforschen wir durch Innehalten, Zuhören und Austausch. Dieser Kurs richtet sich an Zweiertteams, die ihre Beziehung durch Achtsamkeit vertiefen möchten (Anmeldung zu zweit: als Paar, FreundInnen oder in Eltern-Kind-Geschwister-Konstellationen aller Art).

Der Kurs findet in einem autofreien Bergdorf in Norditalien statt. Weitere Infos unter [www.erlebe-achtsamkeit.org](http://www.erlebe-achtsamkeit.org).

**Beginn:** 17.08.2024    **Ende:** 24.08.2024

#### Adresse

Piemonte / Norditalien

Frazione di Valleggia 1  
28843 Montescheno (VB)

### Retreat 3 - Achtsamkeit & Stille

Kurse mit Übernachtung

Nimm dir Zeit für dich! Bei diesem Retreat werden wir nach innen lauschen. Was geschieht, wenn du dir selbst tief zuhörst? Achtsamkeit in der Stille, die Einfachheit in der Natur, Gemeinschaft und Verbindung spüren und neue Kraft schöpfen für deinen Alltag! Der Kurs findet größtenteils im Schweigen statt. Das kleine Bergdorf Valleggia in Norditalien ist autofrei und dafür ein wunderbarer Ort!

Infos unter [www.erlebe-achtsamkeit.org](http://www.erlebe-achtsamkeit.org). Alles weitere auf Anfrage!

**Beginn:** 28.09.2024    **Ende:** 05.10.2024

**Adresse**

Piemonte / Norditalien

Frazione di Valleggia 1

28843 Montescheno (VB)