

## Nächste Kurse von Joachim Müller

### Schweige-Retreat Achtsamkeit statt Karneval: 4 Tage Wandern & Achtsamkeit OHNE MASKE

Kurse mit Übernachtung

Für alle, die dem närrischen Treiben entfliehen möchten bietet das Wander- & Achtsamkeits-Retreat eine echte Alternative zum Karneval.

Vom Freitag, dem 28.02. bis zum Rosenmontag, dem 03.03.2025 bietet uns die Natur ein perfektes Hideaway vom Karneval.

Wer eine Auszeit in Stille mit Meditation, Yoga, Wanderungen in der Natur, köstlichem Essen in einem High-Class Seminarhaus erleben möchte, der ist bei dem Wander- & Achtsamkeits - Wochenende an Karneval genau richtig.

Das Retreat an Karneval hat den Themenschwerpunkt Wer bist du ohne Maske?. Eine Haltung, die es erlaubt, uns immer wieder auf Null zu setzen. Die uns erlaubt, unsere kultivierten Annahmen immer wieder zu hinterfragen und uns für das Neue im Altbekannte zu öffnen.

Eine Haltung, die uns ermöglicht, immer wieder in den gegenwärtigen Moment zurückzukehren.

Das Retreat an Karneval bietet darüber hinaus eine gute Gelegenheit, sich auf die kommende Fastenzeit einzustimmen. Die Zeit der inneren Einkehr, der Bestandsaufnahme, und des Rückzugs klärt die Sicht auf persönliche Themen. Das Schweigen und das Wandern, sowie die Meditationen und die Stille waschen allmählich den Alltagsstaub von unserer Seele. Es klären sich viele unbeantwortete Fragen, für die im Alltag keine Zeit und Ruhe zur Beantwortung ist. Das Wandern in der Natur sowie die Gewissheit, dass in kurzer Zeit wieder Leben in die Natur kommt, dass alles wieder grün und lebendiger wird, schaffen Zuversicht und Vertrauen in die eigenen Visionen.

Beginn:

Freitag, 15:00 Uhr

Ende:

Montag, (Brückentag) nach dem Mittagessen, ca. 14:00 Uhr

Kosten:

699 € inkl. MwSt. inklusive biologisch-vegetarischer Vollverpflegung, Einführung in die Achtsamkeits-Meditation, Achtsames Yoga, Wanderbegleitung

inkl. Übernachtung im Einzelzimmer mit eigenem Bad:

Teilnehmerzahl:

max. 18 Teilnehmer

Seminarort:

Haus Tabor/Nähe Koblenz

**Beginn:** 28.02.2025    **Ende:** 03.03.2025

#### Adresse

HAUS TABOR

Am Marienberg 5

56179 Vallendar

### MBSR Kurs STRESS FASTEN

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Wieso ein MBSR-Kurs?

Viele Menschen haben einen herausfordernden Alltag. Ob es Manager, Angestellte, Beamte, Versicherungsvertreter, Lehrer, Selbständige, Eltern, etc sind – allen gemein ist: der gefühlte

Stresslevel steigt.

Was auch immer die Ursachen sind – wenn wir nicht angemessen mit dem Stress umgehen, geht er irgendwann mit uns um! Dann landen wir da, wo wir unter keinen Umständen hin wollen:

Im Krankenhaus, in der Reha, im Burnout, in der Erschöpfung.

Der Umgang mit Stress im Kontext MBSR bedeutet: Umgang mit sich selbst! Um genau zu sein: Ein anderer Umgang mit sich selbst.

Der Umgang mit dir selbst, der dazu geführt hat, dass du kurz vor dem Burnout stehst, nennt sich Autopilot-Modus. Der Business-as-usual-Modus. Unreflektiert, nicht hinterfragend, nicht hörend, nicht fühlend.

Ein MBSR-Kurs hilft dabei die Wahrnehmung für sich selbst zu kultivieren und sich mit einer offenen Neugierde zu betrachten. Dabei ist ein Aspekt besonders wichtig:

Eine annehmende und sich selbst akzeptierende Haltung. Ohne Druck, etwas erfüllen oder erreichen zu müssen. Selbst in diesem Kurs nicht. Klingt auf den ersten Blick paradox, aber nur so funktioniert es.

<https://studiobe.koeln/achtsamkeit/>

Dieser Kurs wird von den Krankenkassen bezuschusst.

**Beginn:** 06.03.2025    **Ende:** 24.04.2025

**Uhrzeit:** 18:30 Uhr

### Adresse

Joachim Müller wandern & achtsamkeit

Stiftsstraße 26

56294 Münstermaifeld

### TRAUER-Retreat Wandern & Achtsamkeit DIE WEGE DES NICHT WISSENS

Kurse mit Übernachtung

Trauerbewältigung mit Wandern & Achtsamkeit?

Fühlst Du Dich manchmal überwältigt von Verlust, Trennung, Krankheit oder Erschöpfung?

Bist Du auf der Suche nach einem Weg, um mit tiefem Schmerz, Trauer oder Orientierungslosigkeit umzugehen?

Dieses Seminar bietet Dir Raum, um auf sanfte Weise zu Dir selbst zurückzufinden.

Themen, die uns bewegen:

- Tod, Trennung, Verlust
- Krankheit und Erschöpfung
- Umgang mit Trauer und Schmerz
- Orientierung finden in Zeiten des Nicht-Wissens
- Alleinsein

In den Momenten, in denen normales Denken unmöglich erscheint, unterstützen wir uns dabei, kleine Schritte in Richtung Heilung zu machen. Denn in der Natur, fernab des Alltags, gelingt es Dir besser Abstand zu gewinnen und Deine innere Stimme wiederzufinden.

Warum Wandern & Achtsamkeit bei Trauer?

Die Natur ist ein effektiver Therapeut. Jeder Schritt im Wald hilft Dir, den inneren Wirrwarr zu ordnen.

Hier gibt es keine gut gemeinten Ratschläge – nur Menschen, die Ähnliches durchleben wie Du.

Gemeinsam, in Achtsamkeit, wird es allmählich stiller in Dir, und Du beginnst, Deine Kraft neu zu spüren.

Was erwartet Dich?

Kurze Wanderungen: Sanfte Bewegungen in der Natur, die Deine Seele beruhigen.

Achtsamkeitsübungen: Momente des Innehaltens, um sich selbst neu wahrzunehmen.

Austausch & Dialog: Teile Deine Erlebnisse in einer sicheren und mitfühlenden Gruppe – ohne Druck, nur mit Verständnis.

Nobles Schweigen: Phasen des Schweigens wechseln sich mit Austausch ab, um Raum für Deine individuellen Bedürfnisse zu lassen.

Einzelgespräche buchbar: Wenn Du intensivere Unterstützung wünschst, stehen Dir zusätzliche Einzelgespräche zur Verfügung.

Für alles ist gesorgt – Du darfst einfach ankommen und loslassen. Ob Du schweigst oder Dich mitteilst, es gibt kein Ziel und keinen Druck. Hier steht Dein Wohlbefinden im Mittelpunkt.

Begleite uns auf den Wegen des Nicht-Wissens und erlebe, wie Du Dich Schritt für Schritt neu orientieren kannst.

Melde Dich jetzt an und gebe Dir selbst die Möglichkeit, in einer geschützten Umgebung Heilung zu finden.

Dieses Seminar ist ein besonderes

Wander- & Achtsamkeits-Seminar:

In diesem Seminar wird das noble Schweigen nur zeitlich begrenzt praktiziert.

Wir werden „nur“ kurze Wanderungen unternehmen.

Dialog und Sharing in der Gruppe nehmen mehr Raum ein.

Mehr Zeit für Dich.

Einzelgespräche zubuchbar.

**Beginn:** 16.05.2025    **Ende:** 18.05.2025

**Adresse**

HAUS TABOR

Am Marienberg 5

56179 Vallendar