

## Nächste Kurse von Mara Zarges

### Achtsames Wandern

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Wir entdecken die idyllische Maisingerschluch und verbinden uns ganz bewusst mit der wunderbaren Natur. In dem wir aufmerksam sehen, hören, fühlen, riechen und schmecken. Die Wanderung wird begleitet von achtsamen Yoga im Stehen und Meditation, die uns im Moment ankommen lässt. Bei der Mittagbrotzeit wird achtsames Essen praktiziert. Die achtsame Wanderung ist für AnfängerInnen und Kindern ab 10 Jahren geeignet.

**Beginn:** 05.05.2024    **Ende:** 05.05.2024

**Uhrzeit:** 13 - 16 Uhr

### Adresse

Maisiger Schlucht

Maisinger-Schlucht-Straße 6 6  
82319 Starnberg

### Einfach sein

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

Der Achtsamkeitstag ist ein Tag Tag in Stille. Dies ist eine Einladung, zur Ruhe zu kommen und den Blick nach innen zu richten. Wir schenken uns Zeit, an dem wir innehalten und uns ganz mit dem gegenwärtigen Augenblick verbinden. Nichts tun und niemand sein müssen. Beobachten, lauschen, fühlen und einfach nur sein. Sich vertraut machen mit allem, was ist und da sein darf. Du hast eine Verabredung mit dir und deinem Herzen. Finde heraus, was es JETZT braucht, um gut und mitfühlend für dich selbst da zu sein.

**Beginn:** 23.06.2024    **Ende:** 23.06.2024

**Uhrzeit:** 10 - 16 Uhr

### Adresse

MY INNER SUN

Birkenleite 3  
82319 Starnberg