VERBAND DER ACHTSAMKEITSLEHRENDEN
MBSR-MBCT

Nächste Kurse von Laura Inga Gaida

SILEND - statt Weekend - RETREAT (Extended)

Kurse mit Übernachtung
Willkommen bei Dir - in Deinem Schweige-Retreat am Fernpass in Österreich!

Dein verlängertes Wochenende in Stille - mit Yoga, Meditation & Achtsamkeit.

 Zeit für Dich - Zeit zum Sein
 Finde innere Ruhe und Balance
 Bringe Körper, Geist und Seele in Einklang

Raus aus dem Trubel des Alltags und rein in die wohltuende Stille des Seins. Entdecke ganz achtsam anzukommen - im Hier und Jetzt - bei Dir.

Begegne Dir selbst, komme in Kontakt mit Deiner inneren Gedanken- und Gefühlswelt. Höre Dir und Deinem Herzen zu und sei einmal einfach nur für Dich da und schenke Dir Momente voller Achtsamkeit - Jetzt!

Was Dich im SILEND Retreat erwartet:
- gemeinsame MEDITATIONEN, verbindendes YOGA und optional ein Mini-COACHING mit mir.
- 4 ÜBERNACHTUNGEN in einfachen & gemütlichen Einzel-/Doppel- oder Dreibettzimmer mit Gemeinschaftsbad.
- Ganz viel Zeit für Dich in STILLE in einer wunderschönen Umgebung mit ganz viel Natur um Dich herum.
- Liebevoll und frisch zubereitete, vegane VERPFLEGUNG mit Wasser-, Tee- & Kaffee-Flatrate ;)

Innere Balance & Ruhe in der Stille
Finde innere Klarheit und tiefe Entspannung durch geführte Meditationen, die dir helfen, den Geist zur Ruhe kommen zu lassen. Gehe in den inneren Dialog mit Dir - lerne Dir selbst zuzuhören, wie Du einer guten Freundin oder einem guten Freund zuhörst und erfahre, wie und mit was Du gerade da bist. Wecke durch dieses Erkennen- und Verstehen-Wollen ein wohlwollendes Mitgefühl für Dich, Dein Denken und Handeln.

Ich freue mich dich ein Stück deines Weges begleiten zu dürfen!

Alles Liebe,
Laura

Weitere Infos & Anmeldung:
https://www.alpenretreat.com/event-kalendar/silend-retreat/
hallo@lauragaida.com
+49(0)17620112487

Beginn: 02.05.2027 **Ende:** 06.05.2027

Adresse
Yoga Resort AlpenRetreat
Fernpass 483
6465 Nassereith