

Nächste Kurse von Helene Emma Wisser

Natur-basierte Achtsamkeit für einen stressfreieren Alltag Kompaktkurs

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

Natur-basierte Achtsamkeit für einen stressfreieren Alltag

Kompaktkurs für Neueinsteiger und als Vertiefungskurs

Der Kompaktkurs zeigt auf, wie Achtsamkeit mit der Natur direkt im alltäglichen Leben liegt und eine sichere und lebendige Ressource für den Stressabbau darstellt.

- Möchtest du im Alltag mehr Augenblicke des Durchatmens und Innehaltens finden und Stress abbauen?
- Möchtest du herausfinden, wie Natur dich dabei unterstützt- auch im städtischem Umfeld?
- Möchtest du tiefer in eine Herzensverbindung mit der Natur eintauchen?
- Möchtest du erkunden, wie du ganz natürlich Achtsamkeit von der Natur lernen kannst?

Beginn: 28.04.2024 **Ende:** 28.07.2024

Uhrzeit: 11:00 - 17:00 Uhr

Adresse

ONLINE

Natur als beste Verbündete für die Achtsamkeits- und Selbstmitgeföhlpraxis - Jahresgruppe

Vertiefungskurse und Achtsamkeitstage

- Möchtest du eine kontinuierliche Übungsroutine aufrechterhalten oder nach einem MBSR oder MSC Kurs wieder aufgreifen und dabei die Unterstützung einer festen Gruppe genießen?
- Möchtest du tiefer in eine achtsame Herzensverbindung mit der Natur im Jahreskreislauf eintauchen?
- Möchtest du durch achtsame Naturerfahrung deine Praxis bereichern, vertiefen und inspirieren?
- Möchtest du dich selbst im Spiegel der Natur besser kennen und verstehen lernen?

Dann bist du in der Jahresgruppe goldrichtig!

Beginn: 04.05.2024 **Ende:** 14.12.2024

Uhrzeit: 16:00 - 18:30 Uhr

Adresse

ONLINE

Natur-Retreat: Lebendige Präsenz – Innere Balance – Verbundenheit

Kurse mit Übernachtung

Besonders in unsicheren und unruhigen Zeiten fühlen wir wie wichtig es ist, in der eigenen Mitte zu ruhen und aus dieser inneren Stärke und Klarheit heraus zu leben. Inneres Gleichgewicht und Verankerung kann dann auch mehr Leichtigkeit und Freude in den Alltag bringen. Denn es verringert den Stress – und Überlebensmodus, der unseren Blick und Handlungsspielräume einengt. Innere Balance läßt uns freier werden, auf unser eigenes Herz zu hören und aus dieser lebendigen Beziehung zu uns selbst auch wohlwollend und offen mit anderen in Verbindung zu sein.

In diesem Retreat werden wir erkunden, wie eine achtsame Begegnung mit der Natur, sowie das Potenzial der Achtsamkeit und die tragende Kraft der Gemeinschaft uns dabei unterstützen können.

Wir werden so viel Zeit wie möglich im Freien verbringen.

In der achtsamen Begegnung mit der Natur, im Gruppenaustausch und mit kreativem Schreiben gehen wir den Themen wie Präsenz, innere Balance, Wechselwirkung von Natur und Achtsamkeit und Verbundenheit nach und loten sie für uns aus.

Auch Qigong- Einheiten und Meditation stehen auf dem Programm.

Am Sonntag wird es eine Natur- Kreativ-Werkstatt geben.

In kleinen Gruppen seid ihr eingeladen, gemeinsam kreativ zu werden und eigene Übungen oder Aufgaben

oder spielerische Aktivitäten zu entwickeln, wie ihr andere zu einer achtsamen und lebendigen Herzensverbindung zur Natur einladen möchtet oder wie ihr für euch selbst einen achtsamen Spaziergang gestaltet möchtet, der in der Naturbegegnung die Selbstbegegnung vertieft.

Beginn: 12.07.2024 **Ende:** 14.07.2024

Adresse

Akademie Rückenwind
Kirchweg 8 8
87666 Ingenried

Natur-basierte Achtsamkeit Wochenendretreat

Kurse mit Übernachtung

Natur kann die beste Verbündete für die Achtsamkeitspraxis sein. Du bist auf dem Übungsweg der Achtsamkeit und suchst nach neuer Inspiration und Vertiefung für deine Praxis? Du bist grundsätzlich neugierig auf Achtsamkeit und möchtest einen natürlichen Zugang kennenlernen?

In diesem Kurs erkunden wir die Wechselwirkung von Achtsamkeit und Natur, was sie gemeinsam haben und wie und warum Natur die Achtsamkeitspraxis inspirieren und vertiefen kann. Achtsame Zeit in der Natur ist nährend, stärkt Präsenz und innere Stille und macht die alles verbindende Lebenskraft

erfahrbar. Gerade in Zeiten der Unsicherheit und Veränderung brauchen wir das mehr denn je; ebenso wie eine neue, wertschätzendere Beziehung zur Natur.

Kurselemente:

angeleitete Achtsamkeitszeit in der Natur: natürliche Präsenz und lebendige Sinne; Meditation und klassische Achtsamkeitsübungen im Raum und im Freien; Kurzvorträge: Inter-Sein, die natürlichen Elemente und unsere Beziehung zu ihnen; Achtsamkeit und Natur im urbanen Umfeld, Einblick in wissenschaftliche Erkenntnisse zum Stressabbau durch Achtsamkeit in der Natur; Austausch.

Beginn: 26.07.2024 **Ende:** 28.01.2024

Adresse

Benediktushof

Klosterstr. 10

97292 Holzkirchen