

## Nächste Kurse von Andreas Makus

### Stressbewältigung durch Achtsamkeit MBSR

MBSR, MBCT, Achtsamkeit, Info + Kennenlernen

**Beginn:** 27.01.2025    **Ende:** 18.03.2025

**Uhrzeit:** 19-21.30 Uhr

#### Adresse

Ziwago

Stadtrade 18

Kiel

### Achtsamkeit am Meer

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeit am Meer -

In Anlehnung an das MBSR-Programm (Stressbewältigung durch Achtsamkeit) nach Jon Kabat Zinn gibt diese Woche Gelegenheit zum Ankommen und Innehalten, zum nach Innen Lauschen und Spüren.

Wen entdeckst du dabei?

Die größte Wertschätzung, die wir uns selbst zukommen lassen können, ist, uns selbst zu bemerken.

Wir haben die Entscheidung, ob wir uns fremd bleiben oder ob wir uns mit uns selbst anfreunden und einen unbegrenzten Reichtum in uns finden.

In Zeiten der Unsicherheit und des Wandels den Fokus legen auf das, was bleibt. Berge Deinen inneren Schatz !

Für Einstiger und Fortgeschrittene !

**Beginn:** 04.08.2025    **Ende:** 08.08.2025

#### Adresse

Seminarhaus an der Ostsee

Neukirchen 85

24972 Quern

### Achtsamkeit am Meer

Kurse mit Übernachtung

Achtsamkeit am Meer -

Zeit innezukehren und heimzukommen –

Dich bemerken, den Schatz in Dir aufdecken und die Kostbarkeit dieses Momentes entdecken!

Tage für die Kultivierung von Achtsamkeit und einem offenen Herzen an einem außergewöhnlichen Ort und Seminarhaus nahe der Ostsee !

Eine Zeit der Selbstfürsorge und Regeneration !

Regeneration durch mühelosen Seins !

**Beginn:** 06.10.2025    **Ende:** 10.10.2025

**Adresse**

Seminarhaus an der Ostsee

Neukirchen 85

24972 Quern