

## Nächste Kurse von Helmut Aatz

### Übergänge - Altes loslassen, Neues entdecken

#### Kurse mit Übernachtung

Es gibt Phasen im Leben, die von Umbrüchen und Unsicherheiten gekennzeichnet sind. Eine Lebensphase ist vorbei oder neigt sich dem Ende zu. Eine neue beginnt oder muss beginnen. Wie kann ich mit dem Alten abschließen, was kann ich mitnehmen? Wie soll es weitergehen? Was möchte noch gelebt werden und was kann nicht mehr gelebt werden? Wie kann ich mit den Gefühlen umgehen, die oft mit solchen Phasen verbunden sind: Trauer, Wut, Enttäuschung, Angst? Wie kann ich Zuversicht entwickeln, neue Perspektiven sehen und Mut schöpfen? Der Achtsamkeits-Workshop bietet einen Raum, Antworten auf solche Frage zu entdecken.

Neben Achtsamkeitsmeditationen sind Spaziergänge im Schweigen Wanderungen, die Arbeit mit Medien und der Erfahrungsaustausch wesentliche Bestandteile des Workshops. Der Workshop findet im Bildungshaus Kloster St. Ulrich im einem wunderschönen Teil des Schwarzwaldes statt. Mehr Infos hier: [https://www.institut3p.de/wp-content/uploads/2024/02/Institut3P\\_Achtsamkeits\\_Workshop\\_Uebergänge\\_11\\_2024.pdf](https://www.institut3p.de/wp-content/uploads/2024/02/Institut3P_Achtsamkeits_Workshop_Uebergänge_11_2024.pdf)

**Beginn:** 01.11.2024    **Ende:** 03.11.2024

#### Adresse

Bildungshaus Kloster St. Ulrich

St. Ulrich 10

79283 Bollschweil