



Vielfalt

Achtsamkeit-Supervision-Coaching

NEWSLETTER IN DIESER AUSGABE



Stille



Yoga



Qigong



Achtsamkeitsmeditation



11. – 14. Mai 2023



SCHULUNG DEINES SELBSTMITGEFÜHLS

Du bist wertvoll, weil Du da bist.

Wenn wir alles, was uns begegnet, als Möglichkeit zu innerem Wachstum ansehen, gewinnen wir innere Stärke. *Milarepa*

Mit der Absicht für mich selbst Sorge zu tragen, praktizieren wir verschiedene Achtsamkeitsmeditationen, um in die Sammlung zu kommen. Der Kontakt mit Deinem Atem, der Kontakt mit Deinem Körper. - Ankommen im SEIN. -

Mit einer freundlichen und offenen Haltung schulen wir einen milden Blick auf uns selbst, der es uns ermöglicht in liebevollem Kontakt mit uns selbst zu kommen und mit all unseren Anteilen in Verbindung zu sein.

Uta Knauer
MBSR(Achtsamkeitstrainerin), Supervisorin/Coach, Trainerin für Kommunikationspsychologie
Mobil: 1721803759
E-Mail: info@knauer-coaching.de

Conny Breyer
Hebamme, Bowtech Practitioner, MBC Parenting
Mobil: 01782724718
E-Mail: conny.breyer@gmail.com

Nähere Infos unter www.knauer-coaching.de

Termin: 11. – 14. Mai 2023 in ÖkoLeA

Ort: Meditationshaus ÖkoLeA

 Hohensteiner Weg 3,

 15377 Ober Barnim OT Klosterdorf

Preis: 320,-€ Kursgebühr, Unterkunft und Verpflegung



Anreise: Donnerstag, 11.05.2023 ab 17:00 Uhr

Abreise: Sonntag, 14.05.2023 gegen 12:00 Uhr



Nähere Infos unter www.knauer-coaching.de

UTA KNAUER - Achtsamkeit- Supervisorin- Coaching