

## ACHTSAMKEITSRETREAT

Im modernen Kloster Gut Saunstorf (bei Wismar) erleben Sie ein Wochenende Achtsamkeit im Schweigen. Begeben Sie sich auf eine Reise zu sich selbst und erleben absolute Ruhe in einer inspirierenden Umgebung. Sie haben ausreichend Gelegenheit, die erlernten Inhalte des VeränderungsCoaches zu reflektieren und Ihre eigene Rolle nochmals zu schärfen.

## INHALTE

- Training verschiedener Meditationstechniken
- Die eigene Lebendigkeit fühlen
- Das eigene Fühlen wahrnehmen
- Offene & fokussierte Aufmerksamkeit trainieren
- Im Schweigen sich selbst begegnen und zu tieferen Schichten vordringen
- Die Rolle als Coach reflektieren

## METHODEN

- Zügiges Gehen im Freien
- Sitz- und Gehmeditation im Wechsel
- Elemente der Körperarbeit (YOGA, Tai Chi, Pilates, Bioenergetik), teilweise im Freien
- Inquiries zur Reflexion
- Journaling
- Fußmassage

## COACHES

- Dennis Evers
- [www.mindful-luebeck.de](http://www.mindful-luebeck.de)

## SEMINARZEITEN

- Beginn: 1. Tag 15:00 Uhr
- Ende: 3. Tag 15:00 Uhr

Obligatorische Übernachtung: Einzelzimmer mit Vollpension (im Seminarpreis enthalten)

[www.kloster-saunstorf.de](http://www.kloster-saunstorf.de)

[www.hanse-lab.com](http://www.hanse-lab.com)



**TERMINE:**

**2024: TERMIN FOLGT**

**2025: TERMIN FOLGT**