



Achtsamkeit in der Natur, Waldbaden und Meditation

KURS ZUM
KENNENLERNEN

optional an 2 Terminen:
19. August oder 21. Oktober

Taunusinformationszentrum



INHALT

Wie können wir es schaffen, auf Reize von außen entspannter zu reagieren, uns nicht antreiben zu lassen oder uns nicht fremdbestimmt zu fühlen?

Wie können wir -ohne schlechtes Gewissen- die Bremse ziehen, wenn wir merken, dass das Tempo zu hoch ist?

Mit dem Praktizieren der Meditation, dem Waldbaden und der Achtsamkeit integrieren Sie wirkungsvolle Methoden, um weniger anfällig für Stress zu sein und um eine neue Qualität in Ihr Leben zu bringen.

Vormittag Schwerpunkt Meditation

- Theorie Achtsamkeits-Meditation
- Neurologische Erkenntnisse
- Einführung in die Sitzpraxis und Meditation



Nachmittag Schwerpunkt Achtsamkeit i.d. Natur

- Theorie Waldbaden
- Physische und mentale Erfolgsfaktoren
- Praktische Übungen Naturerleben im Taunus

Dieser Kennenlern-Kurs richtet sich an Einsteiger der Achtsamkeits-Praxis, die nach einem Weg suchen, um zu entschleunigen und um gelassener zu werden.

Uhrzeit: 10 - 17:00 Uhr | Kursbeitrag: € 55,00 | TIZ Oberursel

Weitere Infos und Anmeldung unter
www.michaela-dalchow.de oder T 069 156 157 11

MICHAELA DALCHOW

Impulse für persönliche Entwicklung

Michaela Dalchow | Dipl.-Betriebswirtin (FH) | Mentaltrainerin und Coach für hypnosystemische Kommunikation | Simsonstraße 26 | 60385 Frankfurt