

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



Kloster-Auszeit Vertiefung

„Selbstfürsorge und Achtsamkeit“

3-tägiges Seminar für Achtsamkeitsgeübte, Fortgeschrittene

Donnerstag, 24. bis Sonntag, 27. Juni 2021 im Kloster Ehrenstein (Nähe Neuwied)

Für alle, die ihre Achtsamkeit weiterentwickeln und Körper, Geist und Seele entspannen möchten.

Ablauf des Seminars:

- **Donnerstag:** Anreise bis 17.00 Uhr
18.00 / 18.30 Uhr gemeinsames Abendessen
ca. 19.30 Uhr Beginn Gruppe: Kennenlernen der Teilnehmer*innen und des Programms, Bodyscan oder Achtsame Körperwahrnehmungsübung
- **Freitag:** individuelles Frühstück von 8.00 bis 9.00 Uhr
9.00 bis 12.00 Uhr: Seminarthema „Körper beruhigen“
Standortbestimmung und Wiederholung Achtsames Sitzen / Gehen sowie Einüben von EFT (Emotional Freedom Technik) oder einer anderen Meditationstechnik als neue, schnell anzuwendende Selbststeuerungskompetenz
12.15 / 12.30 Uhr: gemeinsames Mittagessen mit 10minütigem Schweigen
bis 15.30 Uhr: Mittagspause zum Erholen und Entspannen
.
15.30 bis 18.00 Uhr: Seminarthema „Mitgefühl mit mir“
Umgang mit negativen Gedanken und Gefühlen. Innere Muster erkennen. Mitgefühlsmeditation.
18.00 / 18.30 Uhr: gemeinsames Abendessen
anschließend Tagesabschluss / Meditation
- **Samstag 10.00 bis 18.00 Uhr:** Programmschwerpunkt „Selbstfürsorge – Entschleunigung“ Schweigezeit, Einzelreflexion, Meditationen, Austausch in der Gruppe

Relax your work®

Gelassenheit und Achtsamkeit im Berufs-/Alltag



- **Sonntag: 09.30 bis 12.00 Uhr:** „Energie folgt der Aufmerksamkeit“
Work-Life-Balance. Entschleunigung. Selbstfürsorge. Wie kann ich mir diese Lebensqualitäten erhalten?
Einzelreflexion und Austausch in der Gruppe.
Abschluss mit gemeinsamen Mittagessen.

Kosten Kloster Ehrenstein 2021:

Teilnehnehonorar: 260,- Euro zzgl. MwSt. (hierüber kommt die Rechnung von mir)
Drei Übernachtungen im Einzelzimmer mit Gemeinschaftsdusche und
Vollpension (Frühstück, Mittagessen, Kuchen, Abendessen): 150,- Euro inkl. MwSt.
(wird im Kloster bezahlt)
Gesamtinvestition für vier Tage Auszeit im Kloster: 459,40 Euro inkl. MwSt.

Referentin / Anmeldung / persönliches Vorgespräch:

Sibylle Kaminski, Jg. 1964, Gesundheitsmentorin, system. Life- und BusinessCoach,
langjährige eigene Meditations-/Achtsamkeitspraxis
Tel. 0221 – 9229689, contact@sibyllekaminski.de
www.sibyllekaminski.de