

„Es gibt **Wichtigeres** im Leben,
als beständig die **Geschwindigkeit** zu erhöhen.“

(Mahatma Gandhi)

Spüren Sie immer öfter das Bedürfnis nach Ruhe, Rückzug und Erholung? Die Auszeit gibt Ihnen die Möglichkeit, Meditation und Achtsamkeitsübungen kennenzulernen und lässt Ihnen zudem ausreichend Zeit für sich selbst. Sie lernen alltagstaugliche Methoden der Entschleunigung kennen, damit Sie auch im herausfordernden Alltag Ihren Aufgaben weiter mit Elan und Freude nachgehen können.

Achtsamkeit Basic

Kloster Ehrenstein

17. bis 19. September 2021

25. bis 27. März 2022

30. September bis 2. Oktober 2022

Achtsamkeit Basic

Kloster Vinnenberg

15. bis 17. Oktober 2021

11. bis 13. Februar 2022

28. bis 30. Oktober 2022

Achtsamkeit Vertiefung

Kloster Ehrenstein

9. bis 12. Juni 2022

Single-Wochenende

Kloster Vinnenberg

19. bis 21. August 2022

www.kloster-ehrenstein.de

www.kloster-vinnenberg.de

Foto: Katja Liedle, www.soulimages.eu

Sibylle Kaminski | www.relaxyourwork.de

Life- und Business Coaching. Fachberatung für freie Berufe. Seminare und Teamtraining.