

„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

23. bis 25. April 2021

17. bis 19. September 2021

25. bis 27. März 2022

02. bis 04. September 2022

www.kloster-ehrenstein.de

Achtsamkeit Basic

Kloster Vinnenberg

19. bis 21. Februar 2021

15. bis 17. Oktober 2021

www.kloster-vinnenberg.de

Achtsamkeit Vertiefung

Kloster Ehrenstein

24. bis 27. Juni 2021

Single-Wochenende

Kloster Vinnenberg

13. bis 15. August 2021

Foto: Katja Liedle, www.soulimages.eu

Sibylle Kaminski Telefon 0221-922 96 89 www.relaxyourwork.de

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