

„Achtsamkeit in Zweisamkeit“

Die Landkarten der Gefühle miteinander verbinden und sich als Paar in der Beziehung zueinander neu erfahren und wertschätzen.

8 Wochenkurs - Achtsamkeit für Paare

Start am Donnerstag, den 21. September 2017; von 19:00 bis ca. 21:30;

Folgetermine jeweils donnerstags, 28.09.2017, 05.10.2017, 12.10.2017, 19.10.2017, 26.10.2017, 09.11.2017, 16.11.2017 in der Kursräumlichkeiten des Forum der Achtsamkeit, Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt + Tages-Retreat am Samstag, den 21.10.2017 (ganztägig im Kloster Ottobeuren).

In der achtsamen Begegnung mit unserem Partner oder unserer Partnerin erfahren wir sehr viel über uns selbst. Wenn wir "die Landkarten unserer Gefühle" miteinander verbinden, können wir in einen liebevollen Austausch treten und uns in unserem Menschsein ganz neu erfahren und kennenlernen.

Das Tagesseminar richtet sich an Paare die durch gemeinsame Achtsamkeits- und Meditationspraxis bereit sind, sich in Ihrer Beziehung neu zu erleben und auf einander einzulassen, in Verbindung zu kommen oder zu bleiben, gemeinsam zu wachsen und sich immer wieder neu zu verlieben.

Inhalte sind....

geleitete Übungen zur Körperwahrnehmung, einfache und sanfte Körperübungen (auch Paarübungen) u.a. aus dem Yoga, angeleitete Sitz- und Gehmeditationen, Übungen und Anregungen für den Alltag und die Beziehung, achtsame Reflexion und Kommunikation.

Anmeldung und weitere Informationen unter

Tel. 08861/254629 oder info@forum-der-achtsamkeit.de

Die Kursgebühr beträgt € 330,00 pro Person (inkl. Tages-Retreat in Ottobeuren, umfangreiche Unterlagen und Meditations- CDs). - *begrenzte Teilnehmerzahl* -



Seminarleitung
Thomas F.J. Voss
MBSR-Lehrer (zertifiziert)
akkreditiertes Mitglied Im
MBSR/MBCT Verband

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Alte Bahnhofstraße 1, 86972 Altenstadt, Termine nach Vereinbarung