

Siga, siga

Entschleunigung durch Achtsamkeit

Das Hauptaugenmerk dieser Entschleunigungswoche liegt auf dem Thema Entschleunigung und Achtsamkeit.

Achtsamkeitsübungen lassen sich ganz einfach in den Alltag integrieren. So ist es möglich, ohne viel Aufwand täglich zur Ruhe zu kommen und zu entspannen, im Hier und Jetzt zu sein und bewusster zu (er)leben. Wir nehmen Alles mit unseren fünf Sinnen wahr, ohne das was wir empfinden zu bewerten.

Nach dem Motto: wahrnehmen, annehmen, wertfrei akzeptieren. Ziel dieser Woche: Erlernen und anwenden der einfachen Methoden, die zur täglichen Entschleunigung, Entspannung und Leichtigkeit im Alltag beitragen.



Griechenland Peloponnes ab April 2018

Es erwartet Sie eine Zeit, in der Sie...

- * eigenverantwortlich ohne Handy und Internet auskommen
- * leicht integrierbare Methoden für den Alltag erlernen
- * geführte Meditationen und Spaziergänge genießen
- * Sie sich neu ordnen und strukturieren können

Dadurch können Sie...

- * ohne ständige Ablenkungen sein
- * den Kopf frei bekommen
- * achtsamer mit sich selbst werden
- * die Einfachheit des Seins genießen

Nach dieser Woche werden Sie...

- * neue Erkenntnisse und Sichtweisen mitnehmen
- * strukturierter, gelassener und stressfreier sein
- * besser mit allen Sinnen wahrnehmen können
- * wieder mit Freude an das tägliche Leben denken

Programm: ca. 4 Stunden tgl., aufgeteilt auf Vormittag - Nachmittag

- Strandspaziergänge inkl. Übungen
- Atmung und leichte Bewegung
- Körperentspannungsübungen
- leichte Wanderung
- Themenworkshops
- achtsam im Alltag
- Einzelgespräch
- inkl. gemeinsames Essen am Ankunfts- und Abreisetag
- inkl. Unterlagen zum Mitnehmen
- Entschleunigungswoche € 450,- / Person

