

„Achtsames Miteinander“

Wie Achtsamkeit uns hilft, den richtigen Umgang mit schwierigen Menschen zu finden, Brücken zu bauen und Grenzen zu setzen.

Tagesretreat / Seminar

Samstag, den 12. Juli 2025, von 09:30 bis 12:00 und von 14:00 bis ca. 16:30
in unserem Praxis- und Meditationsraum in Schongau.

Manche Kontakte kosten seelisch und körperlich viel Energie. Das Tagesseminar zeigt uns Wege auf, wie wir mit schwierigen Menschen besser zurechtkommen und uns auf komplizierte Begegnungen vorbereiten können. Dabei erfahren wir viel über uns selbst, unsere eigenen Grenzen und wie wir in der Interaktion soziale Konflikte erkennen und auflösen können.

Das Tagesseminar richtet sich insbesondere an Interessierte mit ersten Erfahrungen in Meditation, Yoga oder sonstigen achtsamkeitsbasierten Methoden sowie MBSR*-Absolventen, die Achtsamkeit vertiefend erforschen und erfahren möchten.

weitere Informationen gerne telefonisch *Tel. 08861/254629* oder via Email *voss@forum-der-achtsamkeit.de*
Seminargebühr € 55,00* / begrenzte Teilnehmerzahl! Die Teilnahme ist auch Online (via ZOOM) möglich.

Anmeldung bitte über die Website www.forum-der-achtsamkeit.de

*MBSR Mindfulness Stress Reduction nach Jon Kabat-Zinn



Seminarleitung
Thomas F.J. Voss
MSc (psych.), MBSR-Lehrer

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung