

„Achtsamkeit in Zweisamkeit“

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

Tagesretreat - Achtsamkeit in Beziehungen

Samstag, den 14. März 2026, von 09:30 bis 12:00 und von 14:00 bis ca. 16:30
in unserem Praxis- und Meditationsraum in Schongau

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 über die Homepage.

Die Kursgebühr beträgt € 55,00 pro Person (inkl. Unterlagen und Meditations- Audios). - *-begrenzte Teilnehmerzahl-*

Bei weiteren Fragen gerne auch telefonisch 08861/254629 oder via Email info@forum-der-achtsamkeit.de



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

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung