

„Die Angst zum Freund machen“

Die Natur der Angst verstehen, sie nach und nach nutzbar und zum Begleiter auf dem Weg zu mehr Bewusstheit machen.

Tagesretreat / Seminar

Samstag, den 10. Oktober 2026, von 09:30 bis 12:00 und von 14:00 bis ca. 16:30
in unserem Praxis- und Meditationsraum in Schongau.

Das Tagesseminar zeigt uns Wege auf, wie wir uns mutig und entschlossen unseren Ängsten stellen können. Wenn wir in der Begegnung mit unserer Angst ein offenes freundliches Herz bewahren, erfahren wir viel über uns selbst und die Ursachen unseres Leidens. Durch geschickte Methoden kann es uns gelingen, wieder in Verbindung mit unserer inneren Kraft zu kommen und Angst durch Liebe zu ersetzen.

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



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

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

www.forum-der-achtsamkeit.de

Praxis für achtsamkeitsbasierte Stressreduktion und mentale Gesundheit

Jugendheimweg 9, 86956 Schongau, Termine nach Vereinbarung