



„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 oder alternativ online via ZOOM

Das Tagesseminar lädt dazu ein, der eigenen Angst mutig und zugleich mit Achtsamkeit und Mitgefühl zu begegnen. Wenn es uns gelingt, auch in der Begegnung mit unserer Angst ein offenes und freundliches Herz zu bewahren, können wir viel über uns selbst, unsere inneren Muster und die Ursachen unseres Leidens erfahren.

Mit Hilfe verschiedener achtsamkeitsbasierter Übungen und Meditationen erkunden wir, wie wir einen heilsameren Umgang mit Angst entwickeln können. Dabei geht es nicht darum, Angst zu verdrängen oder möglichst schnell loszuwerden, sondern darum, ihr mit innerer Offenheit zu begegnen und ihre Botschaften zu verstehen. So kann es gelingen, wieder stärker mit der eigenen inneren Kraft, Zuversicht und Verbundenheit in Kontakt zu kommen und der Angst zunehmend mit Vertrauen und Liebe zu begegnen.

Das Tagesseminar richtet sich insbesondere an Menschen mit ersten Erfahrungen in Meditation, Yoga oder anderen achtsamkeitsbasierten Methoden sowie an MBSR*-Absolventinnen und -Absolventen, die Achtsamkeit und Mitgefühl vertiefen und unmittelbar erfahren möchten.

Es sind keine besonderen Vorkenntnisse erforderlich. Die Bereitschaft, sich selbst offen und neugierig zu begegnen, ist die wichtigste Voraussetzung.

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