

Auszeit am See

Achtsamkeit zum Kennenlernen

Termin nach Absprache

Stress entsteht häufig durch Zeitdruck, Reizüberflutung und hohe Anforderungen an sich selbst. Die Praxis der Achtsamkeit liefert wertvolle Impulse, wie Sie bei herausfordernden Lebensumständen zu einem höheren Maß an Gelassenheit und innerer Ruhe finden können.

Das Wochenende gibt Einblick, wie Sie es schaffen...

... aus dem Gedankenkarussell auszusteigen.

... in Stresssituationen bewusst zu agieren, statt automatisch zu reagieren.

... Transparenz über Ihre Gedankenmuster und Verhaltensweisen zu erlangen.

... im Alltag zur Entspannung und zur Herstellung der äußeren und inneren Balance zu finden.

Der Seminarort am See

Freuen Sie sich auf das direkt im Naturpark Dümmer gelegen Seminar- und Gästehaus Ronde mit seiner individuellen Wohlfühlatmosphäre. Jedes Zimmer trägt hier eine eigene Handschrift.

Ruhe getankt wird außerhalb der Seminarzeiten im künstlerisch gestalteten Garten mit Teich und zahlreichen Skulpturen oder im Wellness-Bereich mit Sauna und herrlichen Verwöhnangeboten.

Für einen Spaziergang oder eine Gehmeditation geht vorher an den Dümmer See – Niedersachsens zweitgrößter Binnensee. Mit seinen Feuchtwiesen und Niedermoorgebieten ist er beliebt bei Watt- und Wasservögeln und liegt nur 700 Meter vom Seminarhaus entfernt. Für Besucher zu jeder Jahreszeit der ideale Ort für Ruhe und Müßiggang.

Inhalte / Übungen

- Kurzvorträge und Gespräche zu Themen wie: Bedeutung von Stress und stressverstärkenden Gedanken, Auswirkungen von Gedanken auf den Körper, Umgang mit belastenden Gedanken und Gefühlen sowie körperlichen Schmerzen, Sinn von achtsamer Kommunikation
- Übung zur achtsamen Körperwahrnehmung (Body Scan)
- Anleitung für sanftes Achtsamkeits-Yoga
- Meditationsübungen (auch am Dümmer See)
- Integration der Achtsamkeitspraxis in den Alltag



TINA BOLL
Achtsamkeitstraining

Für wen?

Für Gruppen/Teams, die in belastenden Situationen gelassener bleiben möchten, um ihre Lebensqualität zu erhöhen. Die jedoch auch z.B. durch eine gemeinsame Auszeit als Team neue Impulse für den Arbeitsalltag bekommen möchten.

Anmeldeinformationen

Gruppengröße: mind. 6 Personen, max. 10 Personen

Seminarzeiten: Freitag: 16:00 – 18:30 Uhr
Samstag: 09:00 – 12:30 Uhr und 14:30 Uhr – 18:30 Uhr
Sonntag: 09:00 – 12.30 Uhr

Kosten: Seminar: auf Anfrage. Gerne mache ich Ihnen ein Angebot.
Unterkunft: 150,00 € (2 x Ü im EZ, Vollpension)

Bitte schicken Sie mir bei Interesse das ausgefüllte Kontaktformular oder eine E-Mail zu und ich sende Ihnen einen Anmeldung.

Nachdem Sie eine Bestätigung von mir erhalten haben, bitte ich Sie direkt im Rondo Seminar- und Gästehaus Ihr Zimmer zu reservieren.