

Der vierfache Weg der Achtsamkeit

“You are the sky. Everything else – it’s just the weather.”



Dienstag 10. November - 8. Dezember 2020
Eine Abendgruppe und ein Tag der Stille

In der heutigen Welt, werden wir ständig von unangenehmen Informationen überflutet. Daher ist es naheliegend, dass wir die Gefühle und Gedanken, die damit einhergehen, eher wegschieben wollen, als uns damit auseinanderzusetzen. Es ist natürlich sehr menschlich, dass wir nicht in einer Situation von Unsicherheit verharren wollen, oder gar noch tiefer von schwierigen Gefühlen überwältigt zu werden. Eine Möglichkeit wäre, die Gedanken und Gefühle einfach wahrzunehmen, ohne zu versuchen, sie zu verändern oder zu beurteilen. Auf diese Weise entsteht Klarheit, und vor allem die Möglichkeit, entsprechend zu handeln.

Die Achtsamkeit für Körper, Psyche, Verstand und Seele leiten uns auf ihre Weise, uns Zeit zu nehmen, bewusst anzuhalten und zuzuhören. Und das, ohne zwischen falsch und richtig unterscheiden zu müssen. Wir können so die gesamte Natur von innen und außen mit einer Präsenz sehen, die uns zu Erstaunen und Einsichten anregt.

Was bedeutet der „Vierfache Weg der Achtsamkeit“? In der Tradition von Women and Earth sind fast alle Lehren auf dem Kreis, dem Medizinrad aufgebaut. Mit einem erdbezogenen Zugang zur Achtsamkeit geht es in diesem Training nicht nur darum Stress abzubauen, sondern auch darum immer mehr das eigene Leben zu leben. Im Fluss zu sein und mit Gelassenheit, ohne Wertung die Schwellen und Hürden zu nehmen.

Jeder Abend ist einer Jahreszeit gewidmet und wird unterstützt mit Teachings, Yoga, Chi Gong und Meditationsübungen.

Dienstag 10. Nov. 2020: Einführung - Achtsamkeit und Meditation verstehen
Dienstag 17. Nov. 2020: Sommer - Der Körper - die Wichtigkeit im Körper zu sein
Dienstag 24. Nov. 2020: Herbst - Emotionen erkennen, Gefühle benennen
Dienstag 1. Dez. 2020: Winter - Gedanken sind real, aber nicht wahr
Dienstag 8. Dez. 2020: Frühling - Dein Leben lieben lernen

Samstag 29. Nov. 2020: Tag der Stille, der Tag mit deiner Seele, kann nach Absprache einzeln besucht werden.

Kursleiterinnen: Susann Belz - Ausbilderin für schamanische Heilweisen, naturorientierte Prozessbegleitung, Reisende zwischen den Welten und Forscherin der Traumzeit und Achtsamkeit.

Barbara Lorenz - Lehrtherapeutin in Gestalttherapie, Yoga Praktizierende.

Ort: Praxis Women and Earth, Mozartstr. 26, 79104 Freiburg i. Br.

Zeiten: Dienstag abends: 19.00 Uhr bis 21.30 Uhr
Samstag 10. Nov. 2019: Ganztägig 10.00 - 17.00 Uhr

Seminargebühr: € 320,00 / CHF 350,00

Reservation: Erfolgt durch Anzahlung von € 100,00 / CHF 110,00
Der Platz ist gesichert nach Eingang der Anzahlung.
Max. 10 Teilnehmende.

Überweisung: In Deutschland, Women and Earth, Sparkasse Freiburg,
BLZ: 680 501 01, Konto: 11251336
IBAN: DE34 6805 0101 0011 2513 36 SWIFT-BIC: FRSPDE66XXX

In der Schweiz, Earth Wisdom, Jurastrasse 11,
CH 5035 Unterentfelden, Postscheckkonto 70-33126-7,
IBAN: CH46 0900 0000 7003 3126 7

Annullation: Bearbeitungsgebühr CHF 55,00 oder € 50,00. Bei Absage
2 Wochen vorher 50% des Betrages, falls sich keine Ersatzfrau
findet. Bei späterer Absage voller Betrag.

Detailinformationen zum Kurs folgen ca. 2 Wochen vor Seminarbeginn.

Für weitere Informationen und Anmeldung:
Susann Belz, Jurastrasse 11, CH 5035 Unterentfelden, info@womenandearth.ch;
0041 (0)61 312 94 80 www.womenandearth.ch, oder 0049 176 8451 25 29