

**4 Tage Achtsamkeit
Workshop im Mythos Corfu
in den Wochen
vom 7.5.2016 bis 14.5.2016
und
vom 9.7.2016 bis 16.7.2016**

Achtsamkeit ist das Tor zum Jetzt und eine Quelle des Glücks

Für deinen gesunden Körper, dein lächelndes Herz und deinen friedlichen Geist.

Ein durch und durch entspannter Workshop mit magischen Yogaübungen, geführten Meditationen und berührenden Wahrnehmungsübungen.

Erfahre wie es ist einfach zu **SEIN**. Genauso wie du bist.

“Du kannst die Wellen nicht aufhalten, aber Du kannst lernen, auf ihnen zu reiten.”



Fast alle Menschen sind auf der Suche: nach Glück, nach Liebe, nach Erfüllung, nach Erfolg, nach Anerkennung, nach Heilung, nach Frieden ... nach dem Etwas, das fast immer zu fehlen scheint.

Diese Suche führt uns weg von uns selbst, denn wir blicken nach außen und hoffen von außen Impulse für die Erfüllung unserer Wünsche und Träume zu erhalten. Dabei liegt die Wahrheit bereits JETZT in diesem Moment in uns. Je weniger wir in der äußeren Welt suchen, desto mehr finden wir in uns.

Du erfährst wie es sich anfühlen kann aus dem „Hamsterrad“ auszusteigen. Was passieren kann, wenn du dir selbst erlaubst, genau da zu sein, wo du gerade bist und genau so zu sein, wie du gerade bist. Ruhe und Frieden pur!

Das Seminar unterstützt dich zu fühlen, zu spüren und zu erfahren wie reich dein Leben bereits jetzt ist.

Du lernst das Achtsamkeit überall möglich ist, beim Einkaufen, beim Zähne putzen und beim Kinder in die Schule bringen.

Es sind absolut keine Vorkenntnisse notwendig. Im Gegenteil, je weniger du vorbereitet bist, desto intensiver wirst du die berührenden Erfahrungen der Achtsamkeit wahrnehmen. ☺

Sei Willkommen in deinem SEIN!

Schnupperstunde:	Sonntag kostenfrei, 11.00 Uhr
Kursdauer:	4 Tage
Kurszeiten:	11.00 Uhr bis 14.00 Uhr
Preis:	120€

Astrid Nora Moeller: Yin und Hatha Yogalehrerin, 5 Rhythmen Tänzerin
zertifizierter Coach und Mentaltrainerin/Quantenheilung (nach Bruce Lipton und Robert M. Williams)