



17. - 19.03.2023
Freitag ab 18:00 Uhr
Sonntag bis 14:00 Uhr

AUFBLÜHEN!

Achtsamkeit
Wochenend-Retreat
mit
Ute Dujardin und Susanne Schnalzer
im Kloster Bad Wimpfen

ECHT:ZEIT

Susanne Schnalzer
0711 60145700
info@schnalzer-coaching.de
www.echt-zeit-coaching.de

Ute Dujardin
0151 57994186
ute.dujardin@posteo.de
www.achtsamkeit-essen.com



ACHTSAMKEIT'S RETREAT

AUFBLÜHEN

WOCHENEND-RETREAT

Viele Menschen erleben ihren Alltag mit seinen hohen Anforderungen in vielerlei Hinsicht als stressig. Das Empfinden, immer funktionieren zu müssen und dabei wenig Zeit und Freiheit für sich zu haben kann zu Erschöpfung und Verlust an Lebensqualität führen.

Da haben Gewohnheitsmuster und Glaubenssätze leichtes Spiel, dominant zu werden, die innere Spannung zu erhöhen und die persönliche Freiheit einzuschränken. Sie stehen den individuellen Bedürfnissen und Möglichkeiten im Weg und behindern Entfaltung und Kreativität.

Inmitten der wohltuenden Klosterumgebung in Bad Wimpfen geht es darum, zur Ruhe zu kommen und sich mit einer freundlichen Haltung sich selbst zuzuwenden.

So ist es möglich, mit dem in Berührung zu kommen, was im eigenen Leben wichtig ist, wahrzunehmen, welche Motive, Wünsche und Bedürfnisse da sind. Was dürfte sich gerne entfalten und wachsen?

In diesem Sinne ist es ein Wochenende, um sich dem zu widmen, was (wieder) mehr Raum im eigenen Leben bekommen soll und gute Bedingungen für Wachstum und Blüte zu schaffen.

Die Praxis der Achtsamkeit und des Selbstmitgefühls können auch nach dem Wochenende eigenständig fortgesetzt werden. Dazu gibt es Anregungen.

Warum denn warten? Von Tag zu Tag. Es blüht im Garten, was blühen mag.

Klaus Groth



INHALTE

- Achtsamkeitsmeditationen und Mitgefühlsübungen im Sitzen, Liegen, Gehen
- Impulse zu verschiedenen Aspekten von Achtsamkeit und Mitgefühl
- leichte und achtsame Übungen aus dem Yoga und QiGong
- Gespräche und Austausch in der Gruppe

- Zeit für Ruhe und Entspannung allein oder mit anderen im Klostergarten, Kreuzgang, am Neckarufer, im Seminarraum oder in der Klosterschenke

- Gemeinsame Mahlzeiten im Refektorium des Klosters (vegetarisch)

INFORMATIONEN

- 17.03.2023 – Anreise ab 17 Uhr,
- Beginn 18 Uhr mit Abendessen,
- Ende: 19.03.2023 nach dem Mittagessen um ca. 14 Uhr
- Kursbeitrag inkl. Raumnutzung und Pausenverpflegung: 240 €
- Unterkunft mit Vollpension ab 183 € – Reservierung und Bezahlung direkt im Kloster: Tel. 07063 97040