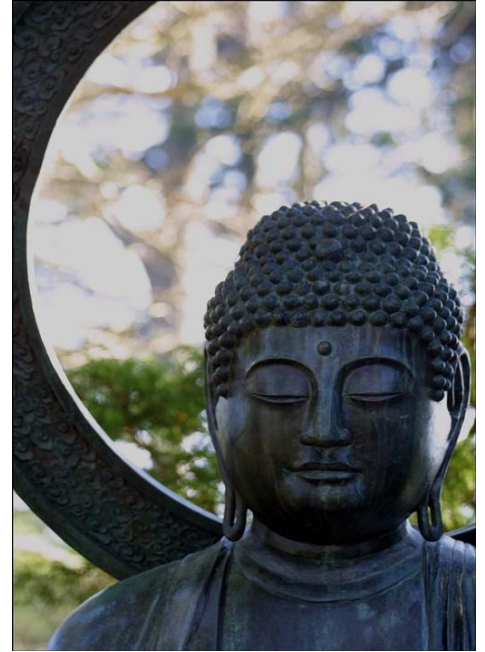


# Achtsamkeit

## Üben für den Alltag

Es geht darum, sich mehr mit dem eigenen Körper auf einer unbekanntenen Ebene auseinander zu setzen, Gefühle zu erforschen und alles wohlwollend anzunehmen. Durch verschiedene Methoden werden wir uns geistige und emotionale Blockaden anschauen und in Bewegung bringen. Entspannung und Freude stehen dabei im Vordergrund. Wir werden Körperübungen machen, mit dem Atem arbeiten, meditieren und achtsames Gewahrsein lernen. Ein entspannter Tag zum Kraft schöpfen im Pfaffenwinkel.



*„Achtsamkeit ist ein Gewahrsein, das jeden Augenblick erfasst, ohne darüber zu urteilen. Wir können dieses Gewahrsein entwickeln, in dem wir unsere Aufmerksamkeit verfeinern, unsere Fähigkeit zur Konzentration auf den gegenwärtigen Augenblick schulen und diese Aufmerksamkeit so gut wie möglich aufrechterhalten. Wenn wir dies versuchen, wird unser Kontakt zu unserem Leben, so wie es sich Augenblick um Augenblick entfaltet, immer intensiver.“*

*Jon Kabat-Zinn*



### **Vicky Beylich**

*Heilpraktikerin*

#### Körper - und Psychotherapeutin

Ich arbeite seit über 30 Jahren mit Menschen. In dieser Zeit hat sich mein eigener intuitiver Stil entwickelt, der besonders tiefgehend, einfühlsam und sehr effektiv ist. Er basiert auf Meditation, Shiatsu, Chakren-Ausgleich, körperorientierter Psychotherapie (Hakomi®)

[www.vickybeylich.de](http://www.vickybeylich.de)

**Zeit:** Samstag 1. Juli, 7. Oktober und 2. Dezember 2023, 10.00 – ca. 17.00h mit Mittagspause, max. 8 TeilnehmerInnen

**Ort:** Seminarhaus im Blauen Land, 82418 Riegsee-Aidling, Kirchberg 10

**Kosten:** 98,00 € (78,00€ ermäßigt)

**Mitzubringen:** dicke Socken, bequeme Kleidung, Yoga-Matte und Decke, etwas für's Mittagessen

**Anmeldung:**

per Email oder Telefon bei Vicky Beylich

08857-899 7738 oder [vicky@vickybeylich.de](mailto:vicky@vickybeylich.de)

Natürlich gebe ich gerne Auskunft bei Fragen.