

SAMSTAG, 13. MÄRZ 2010, 14.30 – 16.30 UHR

**DIE KUNST IM HIER UND JETZT ZU LEBEN
INNEHALTEN – ACHTSAM SEIN – AUFTANKEN**

**Ein kraftspendender Workshop mit SUSANNE BOSCH,
Trainerin für Entspannungsverfahren und Heilpraktikerin für Psychotherapie**

Vielleicht kennt der eine oder die andere von Ihnen das auch gut: Wir erleben gerade etwas Schönes und doch sind die Gedanken schnell wieder bei der Planung für den nächsten Tag oder irgendwo anders... Oder wir haben es mal wieder eilig und könnten hinterher kaum sagen, was wir auf unserem Weg alles gesehen, gehört oder gespürt haben.

Dieser Workshop richtet sich an all diejenigen, die sich für ihr Leben mehr Sein im Hier und Jetzt wünschen und noch intensiver in Kontakt mit sich selbst kommen möchten, um mehr Lebensfreude und Gelassenheit zu erfahren. Herzlich eingeladen sind natürlich auch alle anderen, die einfach Lust haben auf einen Nachmittag zum Innehalten und Auftanken.

Sie bekommen durch mehrere Übungen Anregungen dafür, wie Sie Ihr Leben noch achtsamer gestalten können. Dabei werden alle unsere Sinneswahrnehmungen angesprochen und miteinbezogen. Wir nutzen dafür außerdem eine geführte Meditation, gemeinsames meditatives Singen und einfache Körperübungen.

Wenn Sie teilnehmen möchten, dann melden Sie sich bitte **bis 10. März 2010** verbindlich zum Workshop an.

Die Mindestteilnehmerzahl beträgt 6, die Höchstteilnehmerzahl 14.

Kostenbeitrag: 15 Euro, 10 Euro ermäßigt.

Weitere Informationen und **Anmeldung**

bei Susanne Bosch: **030 – 45 30 16 93**

susannebosch@gmx.de

