

Achtsamkeitskurs

Wie oft stehen wir im Alltag, sind müde und erschöpft, fühlen uns nicht gesehen, haben kein Vertrauen zu uns, haben einen langen Leidensweg, können uns nicht mehr spüren.....

Ein Tier wertet nicht. Es hat Sinnesorgane, die so sensibel sind, dass sie direkt ins Herz schauen. Sie haben die Fähigkeit, den Menschen dort abzuholen, wo er gerade steht.

Mögliche Themen des Kurses können sein:

- Achtsamkeit mit dir
- Achtsamkeit mit Tier
- Achtsamkeit im Arbeitsalltag
- Angstbewältigung
- Stress
- Selbstverbalisierung
- Motivation zur Erweiterung der persönlichen Grenzen
- Stärkung und Optimierung der vorhandenen Fähigkeiten
- Kommunikation in Gemeinschaft

„Als ich eine Hand suchte, fand ich eine Pfote!“



ACHTSAMKEITSKURS



WOLKENMOBIL

Miriam Scheer-Gerowski
Haddorfer Hauptstraße 51

21683 Stade

www.wolkenmobil.de

0163- 3281438



WARUM AN EINEM ACHTSAMKEITSKURS TEILNEHMEN?

Achtsamkeit

- kann dabei helfen das Leben so anzunehmen wie es ist.
- hilft dabei, Mitgefühl mit sich und anderen zu entwickeln.
- gibt die Freiheit sich bewusst zu entscheiden.
- bietet die Möglichkeit selbstfürsorglich mit dem Leben umzugehen und Handlungsfreiheit zu behalten oder zu erlangen.
- hebt negative Gedanken auf eine neutrale Ebene und ermöglicht Situationen auf der Sachebene zu beleuchten.

Die Themen des Kurses variieren.

Mehr Informationen finden Sie auf der Homepage www.wolkenmobil.de – Aktuelles - NEU

Inhalte können durch die Tiere des Wolkenmobils – Hund, Huhn, Meerschweinchen, Kaninchen & Schnecke unterstützt werden.

